

## 「こどもにも、おとなにも



「くまさ〜ん、あのね、ふっそがはいいいのはわかったけど、どうすればいいの？」

「フッ素イオンを歯に取り込み、むし歯原因菌がつくる酸から歯を守ることを『フッ化物応用』とって、日本では局所的応用のみ、だったね。」

局所的応用は、低濃度のフッ化物を毎日使う方法と、高濃度のフッ化物を年に2〜4回使う方法があって、どちらの方法のフッ化物濃度も、海外に比べて日本では低く抑えられているね」

## ☆フッ化物洗口剤

「低濃度フッ化物応用のひとつは、ブラッシング後にフッ化物洗口剤を水に溶かした液体で一定時間ゆすぐ方法で、フッ化物濃度によって使う頻度が決まっているんだ。」

900ppm溶液は6才以上が対象で週に1回、225〜450ppmは毎日、ゆすいだ後30分は飲食しないことが大切だよ。

フッ化物洗口剤は医薬品扱いだから、小・中学校の学校医、保育園や幼稚園の園医の管理のもと集団でおこなったり、かかりつけ歯科医が処方して自宅でおこなうことになるね」

## ☆フッ化物配合歯磨剤

「もうひとつの低濃度応用が、フッ化物配合の歯磨剤を使う方法だよ。医薬部外品だからお店で

買えて気軽なんだけど、効果を引き出すためには工夫が必要なんだ。ポイント

①ブラッシング中に唾液と歯磨剤の混合物を吐き出す、ということ。

②ブラッシング中に唾液と歯磨剤の混合物を吐き出さない

③ブラッシング後は混合物を吐き出すだけにしないでゆすがない

④1日2回以上、朝食後と就寝前は必ずおこなう

注意するのはこんなところかな」

「はみがきしたあと、しっかりとゆすがないのはきもちわるい〜」

「そういう場合は、まず歯磨剤をつけずに、あるいはフッ化物無配合歯磨剤をつけてブラッシングして十分にゆすぎ、すぐにフッ化物配合歯磨剤をつけて少量の水でゆすぐダブルブラッシング法もあるよ」

## ☆フッ化物歯面塗布

「高濃度(9000ppm)フッ化物は年に2〜4回するだけで効果があ



お話しいただいたのは  
近藤 嘉人 院長

るものだけど、医薬品として歯科医または歯科衛生士のみがおこなえるから、自宅ではできないね。低濃度と高濃度の両方取り入れたとしても多過ぎないことが確かめられているよ」

## ☆おとなもフッ素

「歯ぐきに近い場所にできる大人のむし歯『根面う蝕』が注目されていてね、見つけにくいし治療も難しいんだけど、そうなる前の予防に『フッ化物応用』がとても有効だとわかってきたんだ。赤ちゃんからおじいちゃん、おばあちゃんまで、フッ素をうまく取り入れるといいね」



## ●情報クリップ●

待合室で絵本を楽しむ「元気わくわくおはなし会」を今月も開きます。くわしくは、受付までお問い合わせください。ホームページでもご確認いただけます。

医療法人 元気が湧く  
こどもの歯科

診療科目 小児歯科・矯正歯科

診療時間 ●診療時間 9:00~18:15  
●昼休み 平日12:30~14:00  
土日13:00~14:30  
●休診 火曜・祝日(土日診療)

H2 九州大学歯学部卒業 九州大学歯科矯正学講座入局  
H8 日本矯正歯科学会認定医取得 小児歯科はまの勤務  
H19 こどもの歯科に名称変更 院長に就任

福岡市南区大橋3-2-1 大橋プラザ2F  
(市営 大橋駐車場をご利用ください)

☎092(551)8080

ホームページ <http://kodomonoshika.com/>

