

ほけんだより

しかとくべつさう

歯科特別号



〈お子様と一緒に読んでください〉

学校歯科医の清水学先生から
歯科口腔の健康について
ご指導・ご助言をいただきました

令和5年7月21日
三芳町立三芳小学校
No. 6 保健室

学校歯科医の清水歯科医院の清水 学です。私の目標は三芳町を全国で最もむし歯の少ない町にすることです！良い歯磨き習慣を身につけてむし歯ゼロを目指しましょう！今回は歯磨剤についてお話しします。歯磨剤にはむし歯予防のためにフッ化物（一般的に皆さんがフッ素と呼んでいる物の正式名称）が含まれています。フッ化物の歯への働きは以下の3つです。

かぶつ はたら

フッ化物の働き



は つよ

歯を強くする

フッ素が歯に取り込まれることにより、酸に負けない歯（むし歯になりにくい）を作ります。



さいせつかいか そくしん

再石灰化を促進する

口の中が酸性になり、歯が解けてしまったところに、カルシウムやリンを補給して健康な状態に戻します。



ば きん よくせい

むし歯菌を抑制する

歯みがきで落としきれなかった口の汚れに潜む菌の活動を弱め、歯を溶かす酸が作られるのを抑えます。

最近、フッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法が変わりました。

以前はフッ化物を多く取り込むことによるフッ素症のリスクを考え、日本では世界的に見て低濃度のフッ化物しか含まれていませんでした。年齢により使用する歯磨剤の量が異なります。目安は以下の通りです。

歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度)	3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度)	6歳~成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度)
1000ppmF		1000ppmF		1500ppmF	

歯磨剤はそれぞれフッ化物の含まれている濃度が異なります。歯磨剤のラベルに〇〇〇ppmF と書かれているのがフッ化物の濃度です。歯が生えてから5歳までは1000ppmF、6歳以降は1500ppmFの物で1日2回の歯磨きが推奨されています。

フッ化物配合歯磨剤を有効に使用してむし歯を予防しましょう！