

事務局／旭川市金星町1丁目1-52
☎(0166)22-2361

<http://www.kyoku-shi.com>

フッ素でブクブク☆ムシ歯予防

●ムシ歯のメカニズム

どんな人でも食事をとると、ムシ歯菌の働きでお口の中が酸性になり、ミクロのレベルで歯は傷み始めます（「脱灰」と言います）。この「ミクロの傷み」が蓄積すると「ムシ歯の穴」になります。しばらくすると唾液の力でお口の中が中性に戻り、傷んだ部分は唾液の成分で治療されます（＝「再石灰化」と言います）。脱灰と再石灰化が同じレベルならムシ歯の穴はできませんが、どちらかというとなら再石灰化には時間がかかるため、食事回数（間食、糖分の入った飲料、ダラダラ食べ等）が増えたり、食後すぐ寝てしまったりすると、傷みが大きくなって穴ができやすくなります。これがムシ歯のメカニズムです。

●フッ素のムシ歯予防効果

フッ素は歯の表面に作用して(1)酸性になっても歯が傷みにくくなります。(2)再石灰化を促進してくれます。表面だけのムシ歯ならフッ素のちからで自然治癒することもあります。(3)ムシ歯菌の働きを邪魔します。

●旭川歯科医師会は「小学校等でのフッ素うがい」によるムシ歯予防を応援します！

萌えただけの永久歯は未熟でムシ歯になりやすいのですが、フッ素が作用することで丈夫になり、ムシ歯になりにくくなります。ムシ歯は一度できてしまったら、治療しても元の状態には戻りません。そのため発生しやすい時期（4歳～中学校卒業）にしっかりと予防しておくことが重要です。現在、旭川歯科医師会では、旭川市の補助と旭川薬剤師会のご協力のもと、36ヶ所の保育所などの幼児施設で「フッ素うがい（フッ化物洗口）」をしています。方法は、週1回(1)薬局で調整されたうがい液（市販のハミガキ粉と同じフッ素濃度で、誤って飲んでしまっても安全な濃度です）を使って各幼児に1分間のブクブクうがいをしてもらい(2)その後うがい液を吐き出すか、またはティッシュ等にしみ込ませ普通ゴミとして廃棄(3)うがい後は30分間飲食を控える、という実に簡単なものです。やりたくない子には、他の子と区別が付かないように「お水うがい」をしてもらっています。年間の費用は一人当たり300円ほどで現在保護者の負担はありません。週1回の「うがい」で十分ですし、慣れると「準備から終了まで」10分ほどできますので、職員の負担も少ないと好評です。2008年の調査で、北海道は12才児一人当たりのムシ歯本数が2.4本と、47都道府県中6番目にムシ歯の多い地区ですが、その中でも旭川市は全道で一番少ない1.8本を達成しています。これは幼児期の「フッ素うがい」の成果ではないかと私たち歯科医師会は推測しています。しかし全国平均の1.6本にはまだ達してはいないため、「フッ素うがいの輪」をさらに広げたいと思っています。現在、旭川市の小学校では「フッ素うがい」は行われていませんが、市民が平等に、生涯において健康な歯を維持する機会を得られるよう、旭川歯科医師会は引き続き「小学校等におけるフッ素うがい」の実現を目指して参りますので、市民の皆様方のご理解とご協力をお願い致します。