

お口爽やかですか

テーマ **ムシ歯予防のフッ素効果**

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取ると、ムシ歯菌の働きで口内が酸性になり、ミクロ単位で歯は傷み始めます（「脱灰」と言います）。これが蓄積すると、「ムシ歯の穴」になります。

しばらくすると唾液の力で口内が中性に戻り、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、食後すぐ就寝すると、傷みが大きくなり穴がでやすくなります。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、酸性になっても歯が傷みにくくなります。さらに、再石灰化を促進してくれま

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！

萌えたばかりの永久歯は未熟でムシ歯になりやすいが、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つたら、治療しても元の状態には戻りません。そのため、発生活しやすい時期（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市薬剤師会のご協力のもと、36カ所の保育所などの幼児施設で「フッ素うがい」をしています。

方法は、週1回、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、誤って飲んでしまつ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、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。うがいは30分に簡単なものです。

やりたくない子には、他の子と区別が付かないよう「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、全国で47都道府県6番目にムシ歯の多い地区ですが、その中でも旭川市は道内で一番少ない1.8本を達成。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、市内の小学校では「フッ素うがい」は行われていませんが、生涯に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」の実現を目指します。市民のみなさまがたのご理解とご協力をお願い致します。