

●●● 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。

ムシ歯の多さを調べると、北海道民のお口の健康は良いとは言えず、1歳6か月児のムシ歯の多さは47都道府県で41位、12歳児の虫歯の数は46位（ワースト2）、成人が歯を失い始める年齢は全国平均より10～15歳早いとの結果が示されました。このような現状を改善して行くための施策として2009年6月16日「北海道歯・口の健康づくり8020推進条例」が交付・施行されました。この8020推進条例は全国の地方自治体において初めて「フッ化物洗口（フッ化物を使ったブクブクうがいによる虫歯予防）」の普及を明言した画期的な条例です。旭川市ではこれに引き続き2009年10月14日の市議会にて「小学校等におけるフッ化物洗口を推進する決議」を可決しています。

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してくれます。(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ています

萌えただばかり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市薬剤師会のご協力のもと、約40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。

旭川市では平成24年度から「小学校でのフッ素うがい」が実施される予定です。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、皆様方のご理解とご協力をお願い致します。