

お口爽やかですか

テーマ 「フッ素でむし歯予防」の概要

NHK「ほっからんど北海道」で 道歯科医師会の川原副会長が対談

去る2月27日、NHKの番組「ほっからんど北海道」で放映された北海道歯科医師会の川原副会長と、村上アナウンサーとの対談「フッ素でむし歯予防」の概要を皆さまにご紹介します。

◇

村上アナウンサー 多くの方が歯磨きをしているにもかかわらず、むし歯にかかる人は減りません。むし歯にならないためのフッ素の利用についてお聞かせください。

川原副会長 学童の8割が持っているむし歯を予防しようとする、小さい時から予防をし続けなければなりません。しかし、歯磨きや砂糖の摂取制限だけでは虫歯が減らないということが分かってきています。利用の仕方によって効果

に違いがありますが、虫歯を減らすにはフッ素を利用することが世界的に標準的な考え方なのです。

村上 ところで、フッ素ってどのようなものなのでしょうか。

川原 何も特別なものではありません。水や海、土の中にも食べ物にもいっぱい含まれていて、私たちの体の中にもあります。しかし、むし歯予防には足りません。

村上 そのフッ素がなぜ、むし歯予防に効果的なんですか。

川原 3つの要素がありまして、ひとつは、再石灰化を促進する（酸によって溶かされた歯の表面を修復する）、歯の質を強化して酸に溶かされにくくする、もうひとつは、むし歯が酸

を作るときに必要な酵素を抑制することです。

村上 それではフッ素をどのように使っていけばよいのでしょうか。

川原 フッ素入り歯磨剤など家庭で利用する方法。保育園や幼稚園、学校で実施するフッ化物洗口法など地域で利用する方法。フッ素塗布などの歯科医院や保健所などの専門機関で利用する方法の3つの方法があります。

村上 学童の8割がむし歯ということは、小さいころからのむし歯予防が必要なのですね。

川原 永久歯対策として、4歳から13歳までするフッ化物洗口法（うがい）は、毎日やる方法と週1回の方があります。1分間のブッククウがいで50〜60%のむ

し歯予防ができます。家庭では継続が難しいので、登別市とか伊達市のように学校での集団実施が望ましいのです。

村上 確かに集団の施設でやってくれると、忘れなくていいですね。

川原 学校集団を利用することによって、むし歯を予防する意識が違う子供たちが全員が恩恵を受け全員が救われるすばらしい方法だと思います。

村上 フッ素塗布は歯科医院や保健所で塗ってもらえるのですか。

川原 フッ素塗布は年間3、4回くらい塗ってもらえます。また、フッ素入り歯磨剤を使用した後は、効果を洗い流さないためにすすぎを2回くらいにしてください。

村上 フッ素は大人にも有効であるということですから、子供と一緒に私もフッ素でむし歯予防をしてみたいと思います。きょうはありがとうございました。