

「フッ化物洗口について」

～その① 安全性と効果～



フッ化物洗口とは、一定濃度のフッ化ナトリウム溶液を用いて、ブクブクうがいを行い、むし歯予防をする方法です。

<フッ化物とは>

フッ化物は自然環境にも広く分布している物質で、お茶、飲料水、食べ物、歯、骨、血液などに含まれていますが、適量のフッ化物には、むし歯予防の効果が認められています。しかし、飲食物からの通常の摂取量では十分ではないため、フッ化物洗口などによって、フッ化物を局所的に使用することで、より効率的かつ安全に効果を期待することができます。



<フッ化物の働き>

1) 歯質の強化

エナメル質の結晶を強化し、むし歯菌によって作られる酸に溶けにくい性質に変えます。

2) 再石灰化促進

むし歯菌が作り出した酸によって歯から溶け出したカルシウムやリンを補い、再石灰化を促進します。

3) 抗菌作用・抗酵素作用

むし歯菌の働きを弱め、酸が作られるのを抑えたり、歯垢（プラーク）を減らしたりします。



フッ化物洗口はむし歯予防に効果がありますが、実施すれば絶対むし歯にならないというものではありません。甘いものの摂りすぎに注意し、丁寧に歯磨きを行うことも大切です。