

# 歯の衛生週間でよせて

## 歯科医からのメッセージ

— 5 —

むし歯は食べ物や飲み物に含まれる糖をバイ菌が分解してできる酸によって歯が溶かされる病気です。食べた

り飲んだりしたら歯を磨いてきれいに保つことによって、バイ菌が減り、酸の材料になる食物のカスも減ってむし歯になりにくいお口になります。

度が高い地域では虫歯が少ないことから、むし歯予防のために水道水にフッ化物を添加する試みが約60年前に米国で始まりました。その結果、極めて高い効

つまりフッ化物を直接歯に塗ることで、むし歯に強い歯をつくろうというわけです。フッ化物の応用により次の効果があります。①歯の質を強くす

なおかつ経済的、時間的負担が極めて少ないため、フッ化物の虫歯予防は世界でも広く行われています。薬局やスーパーに並んでいる歯磨き剤のどれにもフッ素が入っているのはこのためです。

医院で定期的に補うことをおすすめします。お孫さんに甘いお菓子が喜ばれますが、一緒に歯科医院にいらしてフッ化物応用をしてみたいかがでしょうか。フッ化物は年齢に関係なく高い効果が見られます。

## フッ化物でむし歯を予防しよう

う、という考え方もあります。さまざま薬品や方法の中で高い効果が認められているのがフッ化物（フッ素の化合物）の利用です。

果があることがわかり、多くの国で行われるようになりました。日本では水道水のフッ素濃度は水道法により低く抑えられています。そこで局所応用、

②むし歯になりかける歯の回復（再石灰化）を助ける③バイ菌が酸をつくる邪魔をする。フッ素は疫学でもはっきりとしたとても高い効果が認められ、

入るフッ化物（フッ素はたいいていの食品に自然に含まれています）があります。それだけではむし歯予防に十分な量とはいえませんが、足りない分を歯科

例年春に実施している「歯の衛生週間事業」のイベントは、今年は11月4日の「秋の歯科イベント」として行います。

飲料水中のフッ素濃

高い効果が認められ、

入るフッ化物（フッ素

今年11月4日の「秋の