

フッ素のお話し

【フッ素は大事な栄養素】

フッ素は私たちの身近に自然にある元素で、多くの食品に含まれている栄養素のひとつです。少量で良いけれども必ず摂らなければならない微量栄養素（ビタミン類やミネラル類など）と呼ばれ、フッ素は大切な栄養素であるミネラルの仲間です。

また、私たちの身近にある多くの食べ物に含まれているフッ素は、フッ素そのものだけでは存在しません。ナトリウムと結びついたフッ化ナトリウム、カルシウムと結びついたフッ化カルシウムのように、必ずほかの物質と結びついて存在します。



フッ素が含まれる食品例

【フッ素の働き】



◆酸の生成を抑制

歯磨きで落としきれなかったプラーク（歯垢）に含まれる虫歯の原因菌の働きを弱め、プラークが作る酸の量を抑えてくれます。

◆再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着（再石灰化）を促進させます。

◆歯質強化

歯の表面を酸に溶けにくい性質に改良します。

特に幼児の歯はやわらかいので、フッ素を使い歯質の強化に努めましょう

【フッ素塗布】

◆フッ素塗布とは、歯みがき粉より濃い濃度のフッ素を歯に塗ることにより、歯質を強化し、むし歯になりにくくするむし歯予防のひとつです。

◆むし歯予防のためのフッ素の応用は、歯科医院で行うフッ素塗布のほかに、ご家庭で行うフッ素入りの歯みがき剤の使用や、フッ素洗口があり、これらを併用することによってフッ素によるむし歯予防の相乗効果が期待できます。

◆フッ素を塗布したからといって、完全にむし歯にならないわけではありません。日頃の歯ブラシをしっかりとこなうとともに、糸ようじ（デンタルフロス）の使用やシーラント処理もお勧めします。

◆フッ素塗布の開始年齢は、1歳6ヶ月頃が目安です。

◆フッ素塗布の間隔は、長くとも6ヶ月、出来れば3～4ヶ月に一回定期的に塗布することによって最大限の効果を期待できます。定期検診とあわせて実施することをお勧めします。

フォース歯科

〒007-0813
札幌市東区東苗穂 13 条 1 丁目 2-1
フリーダイヤル: 0120-130-554
<http://www2.snowman.ne.jp>

■ 診療時間 ■

月～金曜日 10:00～19:00
土曜日（第 1.3.5） 10:00～16:00
休診日：土曜日（第 2.4）・日曜日・祝祭日

