



歯科医師コラム

H27. 8. 3.

VOL. 4 齲蝕と歯周病の予防 その2 フッ素

前回、ヨーロッパにおける予防歯科先進国では、齲蝕(虫歯)や歯周病を少なくすることに成功しており、そのひとつの成功要因が食生活習慣を教育したことを挙げました。

実は、もうひとつ大切な理由があります。それがフッ素なのです。

フッ素は、歯を強くすることで虫歯になりにくくすることが昔から知られています。例えば、強靱な噛み合わせ力を持つサメの歯は、成分にフッ素を多く含んでいます。上下の歯を噛み合わせる力は、通常の人でも 100kg 以上になるとも言われており、たとえ身体で一番硬い歯であってもヒビが入ってしまいます。そうならないため、そして、その修復する効果を期待出来るのがフッ素なのです。

ヨーロッパでは、いち早くフッ素を用いて歯を強化することに成功しました。

ところが、日本ではフッ素にあまり積極的になれない背景がありました。それは、ある地域において、水道水に高濃度フッ素を含んでいたために歯に黒や褐色路斑状の模様がたくさん出てしまったのです。

いまでは適正なフッ素濃度もわかってきており、ほとんどの歯磨剤に適正なフッ素が入っています。つまり、昔起こってしまったような歯を黒くしてしまうほどのフッ素を恐れる必要なまったくないと言っても良いでしょう。事実、日本においても確実に齲蝕(むしば)は減ってきています。

前項で取り上げました食生活習慣の改善とフッ素によって、齲蝕(むしば)の予防はより確立していくことが予想されています。

しかしながら、痛みのないことで歯科クリニックに行かない習慣ができてしまう事は、30代を過ぎた年齢から逆に歯周病のリスクが上がってしまうのではという懸念もされています。

そういった意味からも、定期健診やかかりつけ歯科医院での定期的なクリーニング、高濃度フッ素塗布など、幼少期から習慣として根付かせ、治療でなく歯周病予防をともに推進するための歯科クリニックとの付き合い方をしていくことが予防歯科となり、歯で悩まない人生の一助となると思います。

プレミアムデンタルケア恵比寿・代官山
歯科衛生士:安岡亜依子/院長:高井基普

E-MAIL info@premium-dc.com

TEL 03-3780-5599



< 院長略歴 >

平成 10 年 岡山大学歯学部卒業

平成 19 年 UCLA Center of Aesthetic ショートタームフェロー

平成 19 年 東京ミッドタウンデンタルクリニック院長就任

平成 23 年 プレミアムデンタルケア恵比寿・代官山 開業

現在に至る