



歯科トピックス

フッ化物配合歯磨剤 ～歯と口の衛生週間によせて～

愛知三の丸クリニック 歯科衛生士 楠田みち子

歯と口の衛生週間

「歯と口の衛生週間」は、「歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与すること」を目的に、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年から啓発活動等を実施している週間です。今年（平成29年）は6月4日から10日までの間、『「おいしい」と「元気」を支える 丈夫な歯』を標語とし、各種啓発活動等が実施されます。

さて、今回は、この「歯と口の衛生週間」にちなみ、フッ化物配合歯磨剤（歯科の分野では、「歯磨剤」を「しまざい」と呼びますが、皆さんが普段使用している歯みがき剤のことです。）についてご説明させていただきます。

歯磨剤の分類とブラッシング効果

本題に入る前に、まずは歯磨剤の分類とブラッシング効果についてご説明します。

皆さんが普段お使いの歯磨剤には多くの成分が配合されています。

歯磨剤は、薬事法により次のとおり分類・表示されます。

歯磨剤の基本成分のみで成り立っているもの……「化粧品歯磨剤」

歯磨剤の基本成分に加え、薬用成分を含むもの……「医薬部外品歯磨剤」

医薬部外品歯磨剤の中にも含まれる薬用成分には、むし歯の予防、歯石付着の予防、知覚過敏の予防、色素などのステインがつくことの予防など、さまざまな効能が期待されるものがあります。

今回のメインテーマでもあるフッ化物配合歯磨剤は、医薬部外品歯磨剤に含まれます。

歯磨剤を使用したブラッシングは、水だけの場合と比べ、歯の表面についた汚れ（プラーク）を1/3に抑制できるという報告もあります。

また、歯ブラシのみのブラッシングは、むし歯予防の効果に対して科学的な根拠に乏しく、フッ化物配合歯磨剤は、むし歯の予防に欠かせないセルフケア用品となっています。

このフッ化物配合歯磨剤は、むし歯の発生と進行の予防の記載が薬事法で認められており、むし歯予防効果は研究期間や対象年齢によっても異なりますが、全体として20～30%の予防率といわれています。また成人や高齢者の露出した歯の根のむし歯に対しても高い効果が報告されています。

フッ化物配合歯磨剤の種類

フッ化物配合歯磨剤は、(日本も含め)世界的に 90%のシェアを占め、日本においてはその濃度が 1000ppm 以下に規定され、製品のほとんどが 950ppm(子供用は 100~500ppm)となっています。

歯磨剤に使用されているフッ化物は、NaF(フッ化ナトリウム)、MFP(モノフルオロリン酸ナトリウム)、SnF₂(フッ化第一スズ)があり、むし歯予防の効果に大差はありませんが、働きが異なります。

通常、ほとんどの製剤に NaF と MFP のどちらかが配合され、SnF₂が配合されたものは歯科専売品などで見られます。

また、NaF と MFP の両方が配合された歯磨剤も市販され、むし歯のリスクの高い方に適しています。

いずれも歯磨剤の容器や外箱にフッ化物の種類が表示されていますので、ご自身で確認することができます。

フッ化物配合歯磨剤の予防効果

歯の表面は食事やブラッシングによって少しずつすり減り、歯に含まれているカルシウムなどが溶け出していきます。

フッ化物配合歯磨剤は、溶け出したカルシウムなどを元に戻す「再石灰化」という作用を高めてくれます。

そのためには、歯の周囲に低濃度の(0.05ppm)のフッ素が存在する条件が必要です。

歯磨きの際に歯に届いたフッ化物は唾液の流れで異動しながら嚥下され消失していきませんが、口の中の粘膜に付着したフッ化物がそれを補います。

口の中の粘膜の面積は全体の 80%を占め大切なフッ化物の貯蔵庫で、歯の表面のフッ素濃度を維持する働きがあります。

したがって、貯留されたフッ化物が流れないようにするためにも歯磨き後のうがいは できるだけ少ない水で(10~15ml) 3~4 秒間を 1~2 回までにし その後 1 時間ぐらひは飲食を控えます。特に就寝前の歯磨きはフッ素の効果をさらに高めることができます。

効果的なフッ化物配合歯磨剤の量

歯磨き時に使用する歯磨剤は、少なすぎると口の中に残るフッ素量が少なく予防効果が期待できませんので、再石灰化の効果を促進するためにも、年齢に応じた歯ブラシの半分以上は付けるよう心がけてください。

子供用としては、ジェル状(500ppm)・泡状(950ppm)・スプレー式(100ppm)があり、これらは吐き出しのできない低年齢児に向いています。

年齢別フッ化物配合歯磨剤の濃度と適切な量

年齢	使用量	歯磨剤のフッ素濃度	注意事項
6ヶ月(歯の萌出) ~2歳	切った爪程度の量	500ppm	仕上げ磨き時に保護者が行う。 磨き終わったらティッシュペーパーでふき取る
3歳~5歳	5mm以下	500ppm	まだしっかり吐き出しのできない年齢 就寝前が効果的。 歯磨き後5~10mlの水で1回のみうがい
6歳~14歳	1cm程度	1000ppm	就寝前が効果的。 歯磨き後10~15mlの水で1回のみうがい
15歳以上	2cm程度	1000ppm	就寝前が効果的。 歯磨き後10~15mlの水で1回のみうがい

今後、フッ化物配合歯磨剤に含まれるフッ素濃度は高まる可能性もあり、更なるむし歯の予防が期待されますが、適正で効果的な使用方法を理解し 規則正しい食生活や適切なブラッシングを行うことがむし歯予防の重要な要因であることをこの時期にもう一度確認していただきたいと思ひます。

お知らせ

平成 29 年 6 月から外科の火曜日の診療時間が変更となりますので、ご承知おきください。
平成 29 年 6 月 1 日からの愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間は、次のとおりです。

【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】（都合により担当医師が変更となる場合があります。）

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内 科	午前	(循環器) 松波 (血 液) 岸本	(内分泌) 福井 (循環器) 松波	(血 液) 下川	(消化器) 岡田	(内分泌) 浅井※2 (血 液) 緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血 液) 緒方	(血 液) 緒方	(循環器) 松波	(循環器) 宮部	(循環器) 松波
外 科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼 科	午前	—	—	—	—	—
	午後	鶴田 (第 1・3・5 週) 小口 (第 2・4 週)	—	—	生方	—
皮 膚 科	午前	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	嘉陽 (第 1・3・5 週) 梶村 (第 2・4 週)	—
歯 科 歯科口腔外科	午前	原	原	原	原	原
	午後	原	原	原	原	原

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第 2 週と第 4 週のみ診察します。

(第 2 週は中畑医師、第 4 週は岡医師、石田医師、重松医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第 2 週と第 4 週のみ診察します。

【診療受付時間】

午前： 8 時 50 分から 11 時 00 分まで

午後： 12 時 50 分から 15 時 30 分まで(眼科は 15 時 00 分までの受付です。)

【その他】

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：[052-961-7012](tel:052-961-7012))にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 [052-950-0560](tel:052-950-0560))にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話([052-950-0500](tel:052-950-0500))にてご連絡ください。

外来よりお知らせ

【花粉症について】(内科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルギー(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

(当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。)

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電 話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)
県庁内線 4974

(一般用)