

# 10

## フッ素について（歯科）

生えたばかりの乳歯は、大人の歯に比べてやわらかく、虫歯になりやすいものです。また、虫歯になってしまった場合、進行がはやいため、積極的に虫歯を予防しましょう。

はじめての乳歯（前歯）が生えてすぐの頃（6～8か月くらい）は、ハミガキシートやガーゼで軽く拭いてあげる程度で十分です。1歳を過ぎて奥歯の乳歯が生えてきたら、歯ブラシを使って歯磨きをしましょう。フッ素入りのハミガキ剤を使用すると、より虫歯を予防する効果が期待できます。

### 【フッ素が虫歯を予防するしくみ】

- ① 歯質強化：歯の表面を強化し、虫歯になりにくくします。
- ② 酸の産生を抑える：虫歯菌が産生する酸を抑えます。
- ③ 再石灰化の促進：歯から溶け出しあったカルシウムやミネラルを再度取り込み、再石灰化をはかります。

現在、スーパーや薬局、歯科医院にて販売されているハミガキ剤のほとんどにフッ素は含まれていますが、その濃度に違いがあるので、注意が必要です。3～4歳くらいまではうがいが上手にできないので、飲み込んでしまっても安心な低濃度フッ素入りハミガキ剤（500ppmF程度）がよいでしょう。ただし、市販されているハミガキ剤は、濃度が非表示であるものが多いため、歯科医院にてアドバイスを受けられる

ことをお勧めします。

いろいろなフレーバー（ブドウやいちご、バナナなど）のものが販売されているので、お子様が楽しくハミガキができるようにいくつか揃えてみてもよいかもしれません。

また、ハミガキ剤にはペーストタイプ（発泡）のものとジェルタイプ（無発泡）のものがあります。保護者がお子様に仕上げ磨きをする場合にはジェルタイプのものが発泡しないので、うがいができなくても息が苦しくなりにくく、やりやすいでしょう。

歯科医院では、専用の高濃度フッ素塗布を行うことも可能です。虫歯予防により効果的です。

### 【あかちゃんのハミガキ、おくちのケアについて（上手なフッ素の活用法）】

半年から1歳くらい：前歯の乳歯が生えてきます。ハミガキシートや、濡らしたガーゼで軽く拭く

1歳～：奥歯の乳歯が生えはじめます。少しづつ、歯ブラシに慣らしていき、ハミガキをしましょう。低濃度フッ素入りハミガキ剤の使用がおすすめです。

1歳半～：1歳半健診の時期をきっかけに必要に応じて歯科医院でのフッ素塗布をしてもらったり、ハミガキのアドバイスを受けましょう。

友枝 圭