

大人もフッ素で虫歯予防！

歯科口腔外科

令和7年8月21日発行

フッ素での虫歯予防は子供だけではありません。昨今、口腔ケアの意識の高まりから、成人の残存歯は増えています。しかし、皮肉にも残っている歯が多いため、大人特有の「二次う蝕」や「根面う蝕」が増加していると考えられます。

そんな中、子供だけでなく、大人の虫歯予防にもフッ素が有効であると、改めて注目されています。

☆フッ素3つの働き

1. 歯を強くする

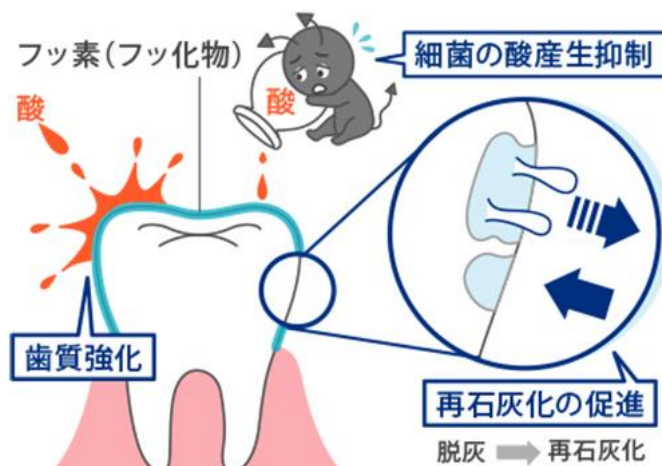
フッ素が歯に取り込まれると虫歯に強い（溶けにくい）歯質をつくれます。

2. 歯の再石灰化の促進

酸によって溶け出したミネラルを歯に戻し、初期虫歯の自然治癒を促進します。

3. 虫歯菌に酸を作らせない

フッ素が歯垢に入ると、虫歯菌が酸を作れなくなるため、歯が溶かされることがありません。



☆フッ素の利用法

フッ素の利用にはフッ素歯面塗布やフッ素洗口などがありますが、自宅で誰でも簡単に使用できる

フッ素配合歯磨剤を使った歯磨きがお勧めです。

☆高濃度フッ素 1450ppm 配合

現在販売されている歯磨剤のほとんどにフッ素が配合されていますが、その中でも高濃度のフッ素

（1450ppm）が配合された歯磨剤を選びましょう。パッケージに記載がありますので目印にしてください。（6歳未満のお子様への使用は控えてください）。

