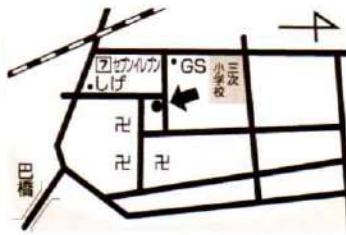


ほほえみ



0824-62-1182
<http://www.kamidani-shika.com>
 紙谷 歯科 医院
 発行人・紙谷 寛

特集 フッ素のエトセトラ

フッ素のむし歯予防効果は日本でも広く知られるようになりました。家庭においてもフッ素を配合した歯みがき剤や洗口液などを多くの方が利用しています。もともとフッ素は自然に広く存在する元素のひとつですが、

いつからむし歯予防に利用されるようになったのでしょうか。

❖ 予防効果の発見

フッ素研究の黎明は 100 年以上前に遡ります。コロラド州を訪れたアメリカの歯科医師フレデリック・マッケイ博士は、住民の多くが褐色の歯をしていることに驚きました。そして、歯に着色がある住民にはほとんどむし歯がないことに気が付きます。「これは環境によるものに違いない」と調査を始めたマッケイ氏は、飲料水に高濃度のフッ素が含まれて



世界で広がるフッ素利用

様々な方法がありますが、水道水のフッ化物濃度を調整するフロリデーションという方法もその一つです。アメリカをはじめ、アイルランド、オーストラリア、韓国など世界の 61 カ国、3 億 6000 万人以上がフロリデーションによってフッ素の含まれた水道水を飲み、むし歯を予防しています。

日本では米軍基地内を除き導入されていませんが、厚生労働省は地域の要請に応じて技術支援を行うことを表明しています。むし歯の無い社会に向けて、フッ素利用は世界中で推進されています。

いることを発見しました。その後、アメリカ国立衛生研究所によってフッ素を適度な濃度に調整すれば歯が着色することなく、むし歯予防に効果があることが明らかになりました。

❖ フロリデーション

フッ素の利用には

診療日記



歯の根の治療

むし歯を放置して酷い痛みが出た時には、歯の神経にバイ菌が侵入していることが少なくありません。

病状が進行し、歯の神経が死んでしまうと痛みが

消えることがあります。治ったと勘違いしたり、痛みがあったことを忘れていたりして、そのまま放置してしまう人も。その結果、歯の根っこの先の骨が溶けて膿みが溜まってしまいます。

いったん膿みが溜まると、治療が難しくなってしまいます。治療で膿みが消えても元の健康な歯に戻る訳ではありません。歯の根っこの治療で治らなければ、抜歯しなければならない場合もあります。

歯の健康を保つには予防が第一です。症状が出る前に定期的に歯医者にかかる事が大切です。

ここが知りたい

フッ素の3つの働き

歯科医院でのフッ素塗布や歯みがき剤に含まれるフッ素は、唾液中に溶け込んで3つの働きをします。

①歯の再石灰化を促す

飲食をするたびに、お口のなかでは「脱灰」と「再石灰化」が繰り返されます。脱灰は、飲食物に含まれる酸や細菌がつくる酸の影響で歯の成分（カルシウムやリン酸）が溶けだすこと。再石灰化は溶けだした歯の成分が唾液の作用で歯に戻り、修復することです。脱灰が続くとむし歯になってしまいます。

フッ素は溶けだした歯の成分を再び沈着させ、再石灰化を促進させる働きがあります。初期のむし歯なら、フッ素による再石灰化の促進で改善することが分かっています。

②むし歯菌の活動を抑える

プラーク内にフッ素が入り込み、細菌の活動を邪魔します。むし歯の原因となる酸をつくる力を抑えます。

③歯を強くする

口の中にフッ素があると、再石灰化するときには歯の結晶を硬くし、酸に溶けにくい歯になります。結晶が硬くなるには、フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき剤などを使い続けることが大切です。



Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: セルフケアにフッ素を取り入れることはできますか。

A: 市販されている多くの歯みがき剤にフッ素が配合されています。フッ素入り歯みがき剤を使用することでむし歯予防効果が期待できますが、たくさんうがいをしてしまうとフッ素が流れてしまうため注意が必要です。フッ素入り歯みがき剤を使用するときには、少量の水でゆすぐ程度に留めましょう。また、歯みがきをした後に、フッ素入り洗口液やジェルなどを併用するとさらに高い効果が期待できます。

様々なメーカーからフッ素入りのセルフケア用品が販売されています。歯科医院でのみ購入できるものもありますのでかかりつけの先生に相談してみてくださいね。



かむかむレシピ

季節のかき揚げ

1人分
133kcal

季節の食材を使ってアレンジしましょう!!



■材料 (4人分)

桜えび(干し)4g、ちりめんじゃこ12g、ごぼう40g、玉ねぎ80g、人参20gと人参の葉(葉付人参があれば)12g、小麦粉60g、醤油6g、揚げ油、酢少々、水または牛乳60g

■作り方

- ①人参はせん切り、人参の葉は葉先を刻む。ごぼうはささがき、またはせん切りにし、酢水に漬けておく。玉ねぎは繊維に沿って、3mmぐらいに切る。
- ②ボウルに切った材料と乾燥桜えび、ちりめんじゃこ、小麦粉をさっと混ぜ、しょうゆ、水または牛乳を入れて混ぜる。
- ③鍋にたっぷりの油を入れて熱し、160℃~170℃の温度で、食べやすい大きさにまとめ、揚げる。

(管理栄養士・伊藤佳代子)

こどもの歯のコーナー



教育現場でフッ素活用

子どもたちの歯をむし歯から守るために、保育・教育現場でフッ素を含む洗口液少量を口に含み、ブクブクする「フッ素洗口」が全国各地で広がっています。東北大学でむし歯の予防に取り組む相田潤先生によると、何もしていない小学校と歯みがきだけをした小学校、フッ化物洗口をした小学校について、児童のむし歯になった歯の面の数を比較したところ、フッ素洗口をした小学校の子どもたちで、大きなむし歯予防効果があったそうです。

小中学校でのフッ素洗口の実施状況には自治体によって差があります。実施率が高いのは新潟県、秋田県、佐賀県などで、新潟県は子ども

ものむし歯が全国でもっとも少ない県として知られています。秋田県や佐賀県は、かつては全国的にも子どものむし歯が多い地域でしたが、小学校での「フッ素洗口」を導入後、子どものむし歯の数を大きく減らしてきました。一方で大阪府や神奈川県など公的教育機関でほとんど実施していない自治体も少なくありません。

教育現場でのこうした取り組みは、家庭でセルフケアが十分にできない環境にある子どもたちの歯を守り、健康格差を減らす効果があることも指摘されています。学校でのフッ素洗口は



全ての子どもものむし歯予防に役立つといえます。

クロスワードパズル

【問題】 二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに？

1	2	3	4	5	6
7			8	9	
10		11	12		
13		14	15		
	16		17		
18	19		20	21	
22		23	24		25
26		27			

答 A B C D E F

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2020年8月31日（消印有効）です。
- 5-6月号の答えは「ハナショウブ」。
- 当選は、吹田市 大江ののは様 他39人でした。

ヨコのカギ

- この月を見てウサギは跳ねる？
- 交通費の別名「……代」
- 子機は……レス電話
- 香りのよいキノコ
- ルビを振ることもある
- 20歳……は飲酒禁止
- 人の……見てわが……直せ
- 秋の七草の「尾花」
- 仕事の……にスマホ
- ……の一字で耐える
- 一眼レフ……で撮影
- 実るほど頭を下げます
- 65歳以上が「前期」
- 目の病気を診療
- 目の……のたんこぶ
- 日本で1番長い川

タテのカギ

- ……紹介。……嫌悪
- コアラの食料
- 和のファストフード
- はずすとテスト結果は悲惨
- ……の上のハエを追い
- 化学実験に使う細長いガラス管
- 木片のおもちゃ
- 一人暮らしの基本
- 溶岩・灰・水蒸気などがふき出ます
- 住所。お……はどちら
- 感謝感激、雨……
- 鍋木清方は…家
- 相手の地位や年齢が上
- 隣接県は8つ
- 強いか弱いかで人生が変わる？
- 虎が死して残すもの



ウェブでも応募が可能になりました。

「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。
※メールでの応募は終了しました。

ご存じですか？

75歳以上の高齢者の2割負担

必要な医療を妨げる高齢者の負担増

政府は社会保障費削減政策の下で歯科医療費を抑え、患者さんの窓口負担を増やしてきました。2014年に70～74歳が2割負担に引き上げられたばかりですが、政府が力を入れる「全世代型社会保障への改革」では、後期高齢者にも一定の負担を求める計画を検討しています。

政府は現役世代だけに負担を押し付けるのは不公平だとして、75歳以上の窓口負担を1割から2割に引き上げることを狙っています。

高齢者の窓口負担が現役世代よりも低く抑えられてきたのには理由があります。後期高齢者は9割近くが慢性疾患を抱え、多くが複数の診療科を受診していて、75歳未満と比べても、受診回数は外来2.4倍、入院6.2倍に上っているなど、窓口負担による暮らしへの

影響が少なくないためです。

現役世代より収入が少なく、複数の病気を抱える後期高齢者の医療費負担を増やせば、歯科医院を受診することをあきらめる人が増えることは明らかです。増大する医療費の受け皿を安易に患者に求めれば、国民の命や健康、暮らしをますます脅かすこととなります。

医師・歯科医師の7割超が「つながる」と回答

問：75歳以上の窓口負担2割化は受診抑制につながるか？



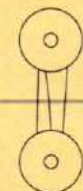
※全国保険医団体連合会 2015年「受診実態調査」より

衛生士だより

むし歯予防のために歯科医院でフッ素を塗ってもらったことはありますか？歯みがき剤にもフッ素が含まれますが、大きく異なるのはフッ素の濃度です。

家庭で使う歯みがき剤の濃度は一番高いものでも1500ppm。歯科医院で使う薬は、なんと6倍の9000ppmです。濃度が上がるとむし歯予防の効果も上がりますが、高濃度のフッ素塗布は歯科医院でなければ受けられません。

フッ素塗布は、生えたばかりの乳歯や永久歯を守るのに



定期的なフッ素塗布でむし歯予防

特に効果的。生えたての歯はやわらかく、むし歯になりやすいからです。

大人でも、歯の根元の象牙質がむき出しになって起こるむし歯（根面う蝕）などには効果を発揮します。象牙質はエナメル質より軟らかいため、フッ素で表面を強化してむし歯を予防します。

フッ素塗布は1回受けただけでは十分な効果を得られません。定期的に受けないと効果が下がりますので、年に数回は忘れずに受診してくださいね。

カマヤん 両親との再会 ありむら潜



カマヤんの8月15日