

<歯を強くするフッ素の利用>

現在、日本の12歳児の平均むし歯数は2.64本で、確かに10年、20年前よりも少なくなっていますが、世界の先進国の中で特にスウェーデンはなんと1本以下です。

なぜなのか？どこでこの差は出ているのか？日本人はあまり歯磨きをしないから？甘い物を取りすぎているから？

そもそもむし歯の原因は、**細菌と砂糖と歯質**の3つの要素で決まります。今まで日本では細菌と砂糖を減らすこと、つまり歯磨きに重点を置いてきました。それに対し、他の先進諸国では**歯質の強化**に力を入れてきました。**つまり積極的にフッ素の導入を取り入れました。**なんと先進国のほとんどで水道水にフッ素が入っていて、なんら努力をしなくてもむし歯予防が出来るシステムになっているんです。ご存知でした？

日本でも最近このことに注目し、水道水のフッ素化は無理でも、フッ素を有効利用してむし歯予防をという自治体も増えてきました。私の家内の実家である宮崎県では、南郷町や美郷町では小学校でのフッ素洗口が導入されています。

隣の大分県浦江町にある畑野浦小学校では、15年前からフッ素洗口を導入し、今では子供のむし歯ゼロを実現しています。**全校生徒がむし歯「ゼロ」ですよ!!!すごくないですか!!!**

また、新潟県もすごいです。新潟県では12歳児のむし歯数が日本一少なく、平均むし歯数は0.99本なんです。1本を下回りました。これは全国初の快挙です!!!しかも7年連続日本一という素晴らしい記録を更新し続けています。

新潟県はまさしく「むし歯予防先進県」であります。

ここで話を元に戻しますが、ではなぜ日本が他の先進国と比べ、虫歯が多いのか？

それは「**世界標準のむし歯予防**」が実施されていないからなんです。

では、世界標準のむし歯予防とはなんなんでしょう。それは、WHO（世界保健機関）が勧める世界標準のむし歯予防のことなんです（1969年に世界に向け勧告）。以下に説明します。

<WHO（世界保健機関）が勧める世界標準のむし歯予防法>

（1969年世界に向け勧告）

(1) フッ素の利用

水道水へのフッ素添加 食塩へのフッ素添加（全身的应用）

フッ素洗口 フッ素入り歯磨き剤の利用 フッ素塗布（局所的应用）

(2) シーラント(予防充填)

(3) 甘味制限等の保健教育

世界の国々では、こうした世界標準のむし歯予防を公衆衛生施策として実施しています。その柱はフッ素の「全身的应用」です。しかし、残念ながら日本では、学校あるいは個人の努力での「フッ素の局所应用」が中心です。このあたりが、むし歯予防先進国にむし歯の成績で大きく差をあげられてしまった理由なのです。とはいっても、新潟県が1970年から実施してきた保育園・幼稚園、小・中学校でのフッ素洗口によるむし歯予防は、むし歯予防先進国に決して負けないすばらしい成績をあげています。公衆衛生施策が実現されるまでは、今現在日本でできる「フッ素の局所应用の組み合わせ」により、我々はむし歯を予防したいと考えています。

<当院の勧めるむし歯予防法>・・・定期健診を行い、予防を継続する。

- ① 1歳6ヶ月まで：
 - ・ 3～4ヶ月に1回の歯科医院でのフッ素塗布(定期健診)
 - ・ 食生活の指導(おやつのだらだら食べやヤクルト等の酸飲料の指導)
- ② 2～4歳：
 - ・ むし歯になりやすい子どもについては、定期的なフッ素塗布(定期健診)に、家庭でのフッ素洗口液を使った歯みがきを追加
 - ・ 3歳～4歳で、「ぶくぶくうがい」が出来る子供はフッ素洗口を開始する。
- ③ 4歳以降：
 - ・ 定期的なフッ素塗布(定期健診)+家庭(できれば保育園・幼稚園、小・中学校)でのフッ素洗口+フッ素配合歯磨剤を使った歯磨き。
- ④ 大人：
 - ・ 3ヶ月ごとの定期健診とフッ素塗布。

(補足)

- * 1歳6ヶ月～2歳で乳歯がはえそろいます。6歳で永久歯がはえてきます。6歳は最も重要な時期です。
- * 2歳半でぶくぶくうがいがすでに出来る子供はフッ素洗口を始めも結構です。
- * 歯磨き粉はぶくぶくうがいが出来るようになってから使用します。出来ないのに使うと飲み込んでしまいます。よってフッ素洗口液を使って歯磨きします。フッ素洗口液も「飲み物」ではありませんので、少しつけて使用してください。
- * 予防は**継続**することが大切です。継続は力なり！！

●むし歯の一本もない状態を **カリエスフリー**とといいます。

日本ではむし歯の成績を競うのに「むし歯が何本あるか」を比べますが、むし歯予防先進国では、「カリエスフリー」の子がどのくらいの割合いるかで競っています。12歳児でむし歯のない子が6～7割を占める諸外国と、8割の子にむし歯がある日本では比べる項目にも大きな違いがあるのです。

●フッ素の安全性

フッ素はむし歯予防の目的で世界中の国々でさまざまな方法で使われています。水道水の中にフッ素を入れる方法は60年の歴史があり、アメリカの大都市ニューヨークの水道水には1965年からフッ素が入っています。そのほか、食塩にフッ素を入れたり、フッ素の入った錠剤を飲んだり、タイでは給食のミルクにフッ素を入れてむし歯予防を行なっています。

日本では、フッ素が入った水でうがいをするフッ素洗口が35年も前から新潟県(65%の小学校で実施)などで積極的に行なわれています。フッ素は歯科医院での予防処置や治療でも頻繁に使われ、市販の歯みがき粉の80～90%にはフッ素が入っていることは皆さんご存知の通りです。**歯科医師の指導下では、フッ素の安全性に全く問題はなく、フッ素は食生活を正すことや歯みがきよりも格段に効果の高いむし歯予防法です。**