

フッ素の効果と働きについて

歯科衛生士 北邑 佳菜

フッ素は虫歯予防に高い効果があり、歯科医院や家庭で幅広く使われています。その主な働きは以下の通りです。

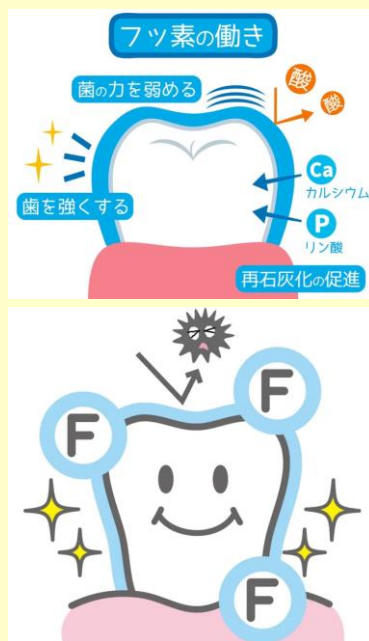
- ①歯質の強化 フッ素が歯の表面（エナメル質）に取り込まれることで、酸に溶けにくく丈夫な歯質（フルオロアパタイト）を作ります。
- ②再石灰化を促進 初期虫歯（脱灰）が起きている歯を修復し、再石灰化を促して虫歯の進行を防ぎます。

私たちの歯は、食事のたびに酸の影響を受け、エナメル質のミネラル（カルシウムやリン）が溶け出す「脱灰」が起こります。これが進行すると虫歯になります。しかし、唾液中のミネラルがエナメル質に戻ることで「再石灰化」が起こり、初期の虫歯は自然に修復されます。

フッ素はこの再石灰化を促進し、エナメル質を強化する働きを持っています。さらに、再石灰化の際にフッ素が取り込まれることで、フルオロアパタイトというより酸に強い結晶が形成され、虫歯に対する耐性が向上します。

- ③酸産生抑制 虫歯菌（ミュータンス菌）の活動を抑え、酸の産生を抑制することで虫歯の原因を減らします。

フッ素は日常的に適切に取り入れることで、虫歯予防効果を最大限に発揮します。歯科医院で高濃度のフッ素を塗布することで、歯の耐酸性を高めます。定期的（3～6ヶ月ごと）の施術がおすすめです。



医院紹介

当医院ではより質の高い歯科医療を安心して快適に受けていただくために、各分野のエキスパートである歯科医師とスタッフが連携して対応しております。

- ◆外来 歯科全般、小児歯科、ホワイトニング審美歯科、歯科矯正、インプラント、歯科口腔外科



- ◆訪問歯科 訪問歯科診療
歯科医院でできる内容とほぼ同じ治療が可能です



摂食・嚥下(えんげ)検査

東京医科歯科大学高齢者歯科(嚥下)出身の専門医による安全な栄養摂取のための摂食・嚥下機能検査を行っています。その結果に基づき、栄養摂取方法の設定及び必要な訓練や指導を行います。



担当医：山崎 康弘先生



(案内図)

- ◆診療時間 午前の部 9：00～13：00
午後の部 14：00～18：00
- ◆休診日 祝日

◆お問い合わせ・ご依頼

〒191-0011 東京都日野市日野本町3-14-18 谷井ビル2F（1階がセイヨ-薬局）
TEL.042-583-5237 FAX.042-583-5237 中央本線日野駅（1分）

～お口の健康と快適な生活のために～

（創刊：平成25年1月）

歯とお口の健康新聞

令和7年

夏季号
No.51

●厚生労働省認定 在宅療養支援歯科診療所

医療法人芳志会
日野本町歯科医院
HINOHONMACHI DENTAL CLINIC

＜お問い合わせ・ご依頼は下記まで＞

東京都日野市日野本町3-14-18谷井ビル2F
TEL/FAX：042-583-5237
<http://www.hino-honmachi-dental-clinic.jp/>
hinohonmachi-dc@mocha.ocn.ne.jp



Instagram



Photo by Yousuke K.

まぶしい日差しが照りつけるこの頃、お元気でお過ごしでしょうか。スイカや冷やし中華が美味しい季節でもありますね！スタッフ一同、暑さに負けずにこの夏もシッカリ食べて、皆様のお力になれるよう、体調管理も頑張ります。皆様も夏風邪など召されることなく、お元気でこの夏を乗り切られますようお祈り申し上げます。



目次

- 合う入れ歯・合わない入れ歯
- 入れ歯（義歯）で若返る

- 入れ歯のトラブル度チェック！
- フッ素の効果と働きについて

合う入れ歯・合わない入れ歯

合わない入れ歯をがまんして使い続けていると、口の機能そのものが低下してしまいます。

入れ歯は一生ものではない

約1000万人と言われる日本人の入れ歯人口。そのうち半数以上の人が、入れ歯が合わないと感じています。はじめはピッタリ合っても、使っていくうちに、口の状態や入れ歯自体の変形などにより、違和感が出てきます。がまんして使い続ければ、あごの骨が減ってさらに合わなくなります。

入れ歯は「一生もの」ではありません。少しでも違和感を感じたら、「自分に合う入れ歯」になるように、歯科医に相談しましょう。



合わない入れ歯の3つの弊害

1. 食べられない

硬いもの、歯ごたえがあるものが食べられない、痛くて食べられないなどの問題があると、「食べる」という大きな楽しみが奪われます。

2. エネルギー不足になる

食は健康の源です。食が細くなると、エネルギーが不足し、体力や免疫力も低下してしまいます。

3. 口の機能が低下する

入れ歯による痛みや不快感から、食べたり話したりすることに苦痛を感じ、口を使わなくなると、機能が低下します。

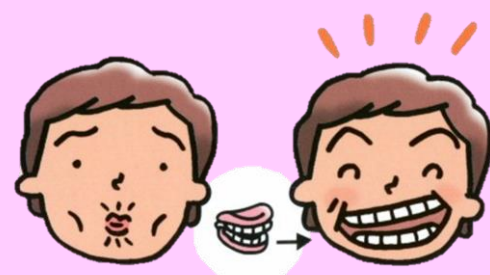


入れ歯で若さがよみがえる

入れ歯に違和感を感じてはずしっぱなしにすると、口の周りに妙なしわがよる「梅干し顔」になります。

また、言葉もモゴモゴとして、会話を楽しむことができません。

入れ歯の役割は、ただ食べられるようにするだけでなく、その人の印象を左右する大切な道具でもあるのです。



入れ歯がないと「梅干し顔」。口元に表情もない。

入れ歯があればハリが出て、表情もいきいき。



合う入れ歯の条件

- ぴったりしていて、違和感がない。
- 歯と歯ぐきに負担がかからない。
- ぐらぐら動かない。
- 物を噛んでも痛くない。
- 食事がおいしく食べられる。
- 表情が若返る。
- 話しやすい。



不具合がなくても、半年～1年に1度は入れ歯の定期健診をおすすめします。

入れ歯(義歯)で若返る

医療法人芳志会 特別顧問 東京医科歯科大学名誉教授 深山 治久

皆様の中には義歯（入れ歯）を使っている方もいらっしゃるでしょう。義歯を使う目的は、食物を噛んで細かくする、滑舌よく喋りやすくする、前歯に歯があるように見せるなどです。美味しい食事をして、周囲の人たちと楽しく会話する、そして白い歯を見せるという生活にとっても大事な役割を担っています。

さらにこれらの食べる、話す、前歯があるように見せるに加えて、義歯を使うに際して大事なことは、「顔全体の見た目」です。義歯は顔に大きな影響あるいは効果があります。右の写真は義歯を入れる前と入れた後の様子で、顔の下半分がとて若くなっている、若返っていることがわかります。口の周りのシワが減った上にほうれい線がかなり消えているからです。

特に、いわゆる総入れ歯を入れると、この効果は大きく現われます。総入れ歯を作るためには歯肉（歯茎）の型を丁寧に取ったり、上下の顎どうしの噛み合わせを詳しく調べたり、人工の歯の並び方をチェックしたり、人工の歯の色を選ぶなど何回かのステップが必要です。また、義歯を作った後も痛みがないか、ずれていないか、食事がよくできるかなど続けての調整が必要です。

当院では外来ではもちろん、訪問診療でも義歯を作ることができます。ご希望があれば、スタッフに相談してみてください。



(義歯装着前)



(義歯装着後)

入れ歯のトラブル度チェック！

- 口を開閉すると、入れ歯がカタカタ鳴る
- 入れ歯をはめると、噛むたびに痛みがある
- 硬い物が噛めない
- 下の入れ歯が浮いたり、上の入れ歯が落ちてきたりする
- 入れ歯の金具が舌などに当たる
- 入れ歯がきつくて入れにくい
- 入れ歯を入れると味がよくわからない
- 口内炎ができやすくなった



1つでも当てはまることがあったら、歯科医に相談してみましょう。