

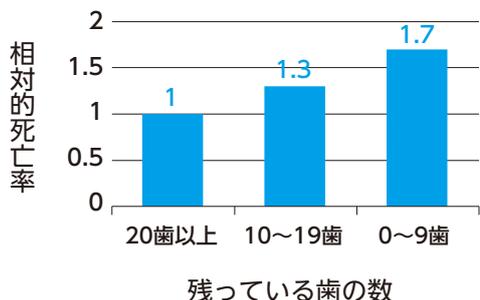
大人もフッ化物で むし歯予防！！

フッ化物を使用するのは子どもだけではありません。自分の歯がある限り、歯を強くしてむし歯の発生を抑えることが必要なのです。特に成人や高齢者には、特有のむし歯があります。歯と歯の間のむし歯や歯の根元にできる歯根（しこん）むし歯です。その発生を抑えるにはフッ化物によるむし歯予防が有効です。フッ化物利用は、日本だけではなく世界の多くの専門機関が推奨しています。



歯があると健康で長生き！歯が少ないと寿命も短い？！

歯数と相対的死亡率

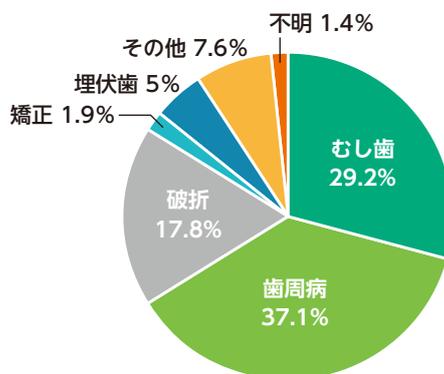
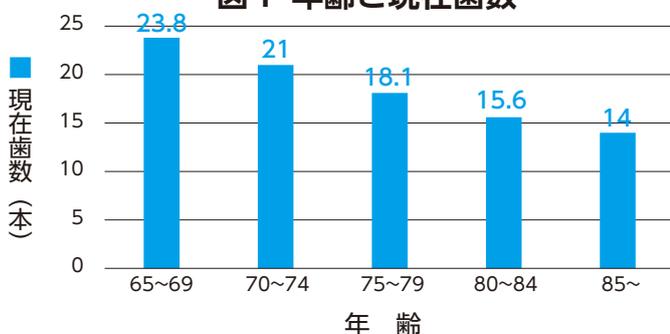


日本歯科医師会の「健康長寿社会に寄与する歯科医療・口腔保健のエビデンス 2015」によれば、残っている歯の数が少ない人ほど寿命が短くなることが明らかになりました。20歯以上残っている人に比べ、10~19歯の人は1.3倍、0~9歯の人は1.7倍も死亡率が高いのです。さらに、19歯以下の方は、20歯以上の人より要介護認定を受ける割合が1.2倍に増え、要介護状態になる危険が高いこともわかりました。



なぜ、歯が無くなるの？

図1 年齢と現在歯数



出典：公益財団法人8020推進財団「平成30（2018）年 第2回永久歯の抜歯原因調査」

令和4年に行われた歯科疾患実態調査（図1）によれば、80~84歳までの現在歯数（残っている歯）は15.6本で、8020（ハチマルニイマル、80歳になっても自分の歯を20本残そうという運動）を達成できていません。

また、永久歯のほぼ84%はむし歯と歯周病と破折（むし歯が主な原因）で失われています。歯を失わず、口から栄養を摂り、健康で充実した生活を送るためにもフッ化物を使用したむし歯予防が大切です。



高齢者に特有のむし歯とは～

高齢になると歯ぐきがやせて、歯の根が見えてきます。この場所（写真の矢印）は特にむし歯になりやすく「歯根むし歯」と呼ばれています。この予防にはフッ化物が最適です。超高齢社会を迎えた現在、高齢者のむし歯は増加しています。とりわけ要介護老人のむし歯は多く、その対策は急務です。



大人のためのフッ化物を使ったむし歯予防

(1) フッ化物入り歯みがき剤で歯みがきをしましょう。

- ①1450ppmなど1000ppm以上の高濃度フッ化物配合の記載がある歯磨き剤をお勧めします。
- ②1日2回以上みがきましょう。
- ③1回の使用量は、歯ブラシ全体(1～2cm、約1g)
- ④3分間みがきましょう。
- ⑤歯みがき後のうがいは少量の水(約15ml)で1回だけにしましょう。何回もうがいすると効果が減少します。

*十分にうがいをしたい方には2回みがきをお勧めします。

1回目は、歯みがき剤をつけてもつけなくてもよく、3分間みがいてうがいを何回しても良いです。

2回目は、フッ化物入り歯みがき剤をつけて、歯の面にのばして上記の⑤を行ってください。



(2) フッ化物洗口も行いましょう。夜寝る前の1日1回30秒間のぶくぶくうがいをしましょう。

フッ化物洗口剤は、各メーカーからいろいろなものが販売されています。顆粒状のもの、液体状のもの、ポーションタイプ（1回分が個包装になっている）があります。

*歯科医院や薬局などから購入できます。詳細は、かかりつけの歯科医院にご相談ください。



ポーションタイプ



(3) 歯科医院でフッ化物を塗ってもらいましょう。(フッ化物歯面塗布)

定期的に歯科受診をして、歯科医師または歯科衛生士に専門的な歯の清掃をしてもらったり、年2回程度フッ化物を塗ってもらいましょう。



～上記の方法を組み合わせるとより効果的です～