



6月と言えば「紫陽花」を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。「青い小さな花が集まる」を意味する「集真藍(あづさあい)」という言葉が変化して、「アジサイ」になったと言われているそうです。皆さんご存知でしたか。



6月4日は虫歯予防デーです



今回は、さくらのクリニック歯科・口腔外科の藤田医師より「フッ化物配合の歯磨き粉」というテーマで、お話をさせていただきます。



『80歳で20本以上歯を残す』は、1989年にはじまった8020運動で2016年には目標の50%を超えました。ですが歯が残っているということはトラブルも多くなります。実際、子供の虫歯は減っていますが、歯を残した高齢者では約90%が虫歯にかかっています。次の目標は、『歯を強くして虫歯を減らす』です。今年の1月に4学会共同でフッ素入りの歯磨き粉の使い方が発表されました。

4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法 (2023年1月)

(日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存学会・日本老年歯科医学会)

年齢	使用量 (写真は約2cmの歯ブラシ ²⁾)	フッ化物濃度	使用方法
歯が生えてから2歳	米粒程度 (1~2mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> 就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 1000 ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。歯みがきの後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。 歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。 歯みがきについて専門家のアドバイスを受ける。
3~5歳	グリーンピース程度 (5mm程度) 	1000 ppmF (日本の製品を踏まえ 900~1000 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> 就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 子どもが歯ブラシに適切な量をつけられない場合は保護者が歯磨剤を出す。
6歳~成人・高齢者	歯ブラシ全体 (1.5cm~2cm程度) 	1500 ppmF (日本の製品を踏まえ 1400~1500 ppmF)	<ul style="list-style-type: none"> 就寝前を含めて1日2回の歯みがきを行う。 歯みがきの後は、歯磨剤を軽くはき出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。 チタン製歯科材料が使用されている場合、歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

子供でも市販の歯磨き粉は一本まるごと飲んで問題ないフッ素の量になっています。成人では、フッ素中毒、インプラントへの影響があると言われていましたが市販の歯磨き粉の濃度なら問題ありません。要介護者では、ブラッシング時に唾液や歯磨き粉の誤嚥を防止するためにガーゼ等による吸水や吸引器の併用や食渣が多い場合は先に除去してからブラッシングするなどの工夫も必要です。海外では水道水にフッ素を入れたりしていますが日本では行われていないため、歯磨き粉と歯科医院でのフッ化物紙面塗布の組み合わせで虫歯予防しています。組み合わせると10%虫歯予防効果が増加することや1年間の歯の根の虫歯を0.29-1.90本抑制したとの報告があります。虫歯は、社会的負担が大きな健康問題と世界的に言われています。今回の発表を皮切りにフッ素の応用が日本でも進むことが望めます。市販されている歯磨き粉にはフッ素の量が書いていないので、安全にフッ素入りの歯磨き粉を使うには、歯科医院で購入する必要があります。当院では『チェックアップ』を取り扱っています。よろしくお願いします。



- 1  歯磨剤を適量のせる (2cm程度)
- 2  軽い力で 小刻みな往復運動で磨く
- 3  ブラッシング後、吐き出す
- 4  すすぎの水約15ml (大きじ1)を入れる
- 5  約5秒間、1回口をすすぐ

ライオン歯科株式会社のホームページより

口腔内に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック歯科・口腔外科 ☎0285-37-1161



通所部門 最新の作品紹介



今月も素敵な作品をありがとうございました。

さくら野では長期入所、通所リハビリテーションを行っております。
ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、
お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせ
してしまうことがございますので、事前にご連絡下さい。
ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110
TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640
http://www.sakura-ac.com
施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田
採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 中山(浩)

