

フッ素……欧米では虫歯予防の主役

子供の虫歯予防策といえば、日本では今でも「歯磨き」と「甘味制限」だ。ところが欧米では30年も前から二つとも完全な脇役扱い。主役はフッ素だ。

フッ素は……歯質を強くすると同時に、一度虫歯になった部分を修復する 再石灰化作用がある。

効率が良いのは水道水に適量のフッ素を入れる水道水フッ素化だが、フッ素のうがい（フッ素洗口）フッ素入りの歯磨き剤、フッ素塗布なども効果がある。

1985年、世界保健機関（WHO）などが各国の歯科医療を評価した際、… 「最も重要なフッ素が欠けている」との厳しい指摘を受けた。

… 日本は水道水フッ素化は行われておらず、フッ素洗口も学童の2%、他のフッ素活用も遅れている。欧米の子供より砂糖消費がずっと少ないのに、虫歯は断然多い。

水道水フッ素化は45年に米国で始まった。

その効果と安全を確認したWHOは69年から、3回、加盟国に実施を呼びかけた。

国民の6割を越す米国を筆頭に 36カ国 3億 2千万人がフッ素入りの水道水を飲んでいる。

欧米の研究者が不思議がるほどフッ素利用が遅れたのはなぜか。

日本大学松戸歯学部的小林清吾教授（衛生学）は「歯科医も国民も知識の乏しい中で反対運動が起きました。行政に対する歯科医の力も弱かったですし…」

日本の学校や自治体は教員や親にわずかでも反対があるとやりたがらない。

化学物質、薬に対する国民の不信も根強い。

歯科関係学会を統括する日本歯科医学学会は昨年12月、遅ればせながら フッ素に関する見解をまとめ、厚生省と日本歯科医師会に提出した。

上記は平成12年 5月14日（日）の朝日新聞に掲載された記事です。

歯周炎（歯槽膿漏）は、45才以降の人に100%見られるといわれるほど多い疾患です。歯周炎の原因として一番大きいのは歯垢や歯石といわれます。

歯の硬さは骨と同じ様に石灰化により作られます。

歯の構造は外側のエナメル質、内側の象牙質、歯根部にあたるセメント質からなります。

エナメル質の97%程が無機質で硬度が高く、それは水晶に匹敵すると言われています。

エナメル質の表面は唾液からの糖タンパクが覆っており、これに細菌が付着します。

その他に、食物の残りかすなども混じって歯垢ができます。

耳かき一杯の歯垢には30億個もの細菌がいると言われています。

歯垢をそのままにしておくと歯の表面に近い部分から石灰化が起こり、それが歯石になります。

また、慢性的なカルシウム不足は体液のpH（酸・アルカリの度合い）の酸性化を促しますが、pHが酸性に傾くと石灰化を促進します。

そしてこうしてできた歯石に細菌が付き歯周炎を起こさせます。

虫歯・歯周炎の予防にはフッ素の活用、食後の歯磨き、カルシウム摂取をお忘れなく。

また、 ubiquinol（CoQ10）は歯肉中に溜まるクエン酸による炎症（歯周炎）に有効です。
