



はは歯クラブだより



NO.28

長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科** です。

今回から数回に分けてフッ素についてお話します。

フッ素のこともっと教えて！

フッ素は、土の中、海や川の水、大気、あらゆる植物、あらゆる動物、そして人の身体にも含まれている元素。



地球上のあらゆるところにある元素。

『フッ素』で何でしょう。何も特別なお薬ではなく、自然界にもいたるところにある、ごくありふれた物です。フッ素は歯の質を強くする自然元素のひとつです。5億4500万年前のカンブリア紀の海水フッ素濃度は

1.3ppm（百万分の一の単位）といわれ、この濃度は現在の海水でも殆ど変わりません。つまり生物は、何億年もの間変わらないフッ素濃度の海の中で進化し体や歯を作ってきたのです。

フッ素は、毎日の食事を通して私たちのカラダに摂取されている必須栄養素のひとつでもあり、歯質を強化する効力が最も高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。けっして車のワックスのように歯の表面をコーティングするようなものではなく、歯の表面自体を強化するものです。乳歯や生えたばかりの永久歯に非常に効果的です。

＜日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘＞

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。

今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。