

はは歯クラブだより



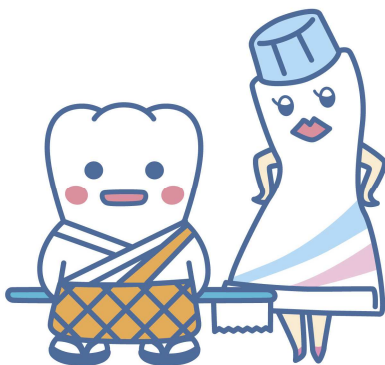
NO.30

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。

今回はフッ素についての3回目です。市販の歯みがき粉にはフッ素配合のものがほとんどとなってきました。フッ素配合の歯みがき粉は子どもが大量に飲み込むなどしなければ、安全とされています。



日本では薬事法上、フッ素濃度として最大1,000ppmまで歯みがき粉に配合することが認められています。

歯科医院で売られているような1,000ppmフッ素配合の歯みがき粉でも、1日3回の歯みがきをすると、多く見積もって計算して、0.15mgのフッ素が体内に吸収されると考えられています。

この量は、緑茶や紅茶の1杯分に含まれるフッ素の摂取量と同じ程度です。毎日吸収されたとしても、身体に悪影響を与えることはないと思われます。



しかし、せっかくのフッ素配合の歯みがき粉でも使い方が悪いとむし歯の予防効果はあまり期待できません。

次回は、そのことについて詳しくお話します。

(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。