

歯磨き剤に含まれるフッ素について

フッ素が虫歯予防に効果的ということは皆さん聞いたことがあるかと思いますが。フッ素は①歯質を強くする②歯の再石灰化を促進する③虫歯菌の活動を抑えるという効果がある為、歯にとって良い物という認識があると思います。フッ素は自然界の中に広く存在する天然成分で、私たちが口にする食品(お茶や海藻、魚介類)にも含まれています。そのフッ素を体に取り込む方法としてフッ素を多く含んだ食品を食べることもいいのですが、より効果的な取り込み方はフッ素を含んだ歯磨き剤を毎日使用することです。『歯磨き剤の中に含まれているフッ素なんて微量で、効果ないのでは…?』と思われるかもしれませんが。しかし、2017年3月から日本における歯磨き剤に大きな変化がありました。

現在、日本国内で販売されている歯磨き剤の約90%がフッ素配合品となっています。そのフッ素濃度の配合が日本では今まで1000ppmF(ppmFとはフッ素濃度を百万分率で表した単位:1000ppmFとは0.1%のこと)と決められていましたが2017年3月に、国際基準(ISO)にのっとり、より効果の高い1500ppmF配合が認められたのです。1500ppmFといえば予防先進国のスウェーデンをはじめとする諸外国の歯磨き剤と同じ濃度です。1000ppmFから1500ppmFに変わっただけで変化はあるのかといいますと、アメリカフロリダで7~14歳の子ども1228人に1000ppmFのフッ素配合歯磨き剤を、1187人に1500ppmFのフッ素配合歯磨き剤を使ってもらって3年後の虫歯の本数を比べたところ、1000ppmFの歯磨き剤を使っていた子どもより、1500ppmFの歯磨き剤を使っていた子どもの方が虫歯罹患率が低く、虫歯低減率は20.9%でした。この結果からみても、1500ppmFのフッ素配合歯磨き剤が普及している現在、虫歯の本数は今後さらに減っていくことでしょう。

ちなみに、1500ppmFのフッ素濃度の配合が認められましたが、市販されている歯磨き剤には“1450ppmF”と謳ってあります。その理由として歯磨き剤を製造する際、1ppmF(0.0001%)でも規定より多く配合してしまったら上限オーバーで販売することが出来ません。そうしたことを避けるため実際の製品は上限ギリギリの1500ppmFではなく、1450ppmFの設定で製造しているのです。

歯にとって良いフッ素ですが、高濃度フッ素配合製品を毎日の歯磨きで子どもにも使っているのでしょうか。少量なら使ってもよいとする国がある一方、使用不可とする国もあり、国ごとに使用基準は様々なようです。日本では、歯磨き剤メーカーの自主基準として『6歳未満のお子さんには使用を控えていただく』という制限を設けています。歯の形成期である6歳未満は過剰のフッ素を継続的に飲み込むと、歯に白斑(斑状歯)があらわれることがあります。エナメル質が完成する6歳以降ではこの心配がないと考えられるためこのような基準になったようです。高濃度フッ素配合歯磨き剤を正しく使い、日々の歯磨きで歯を強く丈夫にしましょう!!

衛生士：金田



冬の肌トラブル

担当: 金田

11月になり、日増しに寒さが厳しくなってきます。秋から冬にかけて冷えや寒さで皮膚の機能が弱くなり、かさつきやかゆみ、あかぎれが生じやすくなります。皮膚のトラブルになる前にケアをはじめましょう!!

寒い季節の皮膚のトラブルの主な原因は気温の寒さと乾燥です。気温の低下に伴う冷えや寒さで血液の循環が悪くなり、しもやけのような血行障害が生じます。また寒風などにさらされると、皮膚の機能が弱くなり、皮脂腺や汗腺の働きが低下します。そのため皮膚の表面が乾燥して、かさつきやかゆみ、あかぎれが生じやすくなります。



皮膚トラブルを起こしやすい生活習慣

- ・ 熱いシャワーを浴びる
- ・ 長湯をする習慣がある
- ・ 足が冷えやすい・冷え性
- ・ 忙しくストレスが多い
- ・ 食事が不規則
- ・ 睡眠不足
- ・ 洗剤の原液をつけて素手で食器を洗う

冬に多くみられる主な皮膚疾患

しもやけ

ひびわれ
角化

寒冷・温熱
じんましん

乾皮症

皮脂欠乏性湿疹

表面がかさついたり
粉がふき強いのかゆみ

貨幣状湿疹

貨幣大ほどのびらん
やかさぶたを伴う湿疹

あかぎれ

皮膚トラブル回避のポイント

- ① 水仕事の際はゴム手袋を使う
- ② 水仕事で使うお湯はぬるめにする
- ③ 使う食器を減らしたり、食器等を洗う前に汚れを拭き取るなどして水仕事時間を短かくする
- ④ シャンプー・ボディソープ・石けん・ハンドソープなどは低刺激性のものを選ぶ
- ⑤ 体を洗う時はゴシゴシこすらず、よく泡立て、手でなでるように洗う
- ⑥ 水仕事や入浴の後はこまめにクリームなど保湿剤を塗る
- ⑦ 下着は肌にやさしい綿100%のものを選ぶ
- ⑧ 加湿器を上手に利用し乾燥から守る