

Health News

## 歯科医師通信



藤井歯科医院 院長 藤井廣厚

### 芸能人はフッ素が苦手かも？ アパタイトとフッ素の関係

たくさん出回っている歯磨剤。どれにしようか迷うところ。どれも似たり寄ったりという時代もありましたが、最近では、虫歯、歯周病、知覚過敏、ホワイトニングなど目的に応じて研究開発されています。

今回はアパタイト(ハイドロキシアパタイト)とフッ素の意外な関係について説明したいと思います。アパタイトは骨や歯を作っている成分で、アパタイト入り歯磨剤は、歯を補修しツルツルにしてくれます。当時、流行語にもなった「芸能人は歯が命」のキャッチコピーで有名になりました。その後、改良が加えられ、歯面清掃剤や一般の歯磨剤の成分として重宝されています。

一方フッ素は歯の表面構造を変え丈夫にしてくれる働きがあります。ところが両者を同時に使うことは、ある特殊な場合以外、不可能なのです。

もともと歯を形成しているアパタイトがフッ素と反応して、フルオロアパタイトという丈夫な構造に変化することで虫歯を予防してくれます。ところが歯磨剤のアパタイトもフッ素と同じように、反応し、それも歯に届く前に素早く反応するため、フッ素、アパタイト両方とも激減します。

そのような理由からアパタイト配合の歯磨剤には通常、フッ素は入っていません。フッ素が苦手な方は、ぜひ参考にしてください。

逆に、アパタイト歯磨剤を使用した場合、フッ素の使用は時間を空けたほうが良いかもしれません。

ただこの点に関し10年ほど前から、フッ素とアパタイトを同時に使う研究が進み、最近、フッ素で歯を丈夫にしアパタイトでツルツルにするという欲張りな歯磨剤も出てきました。

詳しくは、歯科医院でお尋ねください。



### ひだまりサロン

10月13日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ  
13時~15時 健康体操・カラオケ

10月25日(火)

10時~12時 おやつ作り(お団子)  
13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会



### 弁護士による無料法律相談会(10月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

7日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
14日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
21日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
28日	南幌町社会福祉協議会	☎378~2088

### 10月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
離乳食講習会	4日(火)	あいくる	個別通知あり
乳幼児健診 幼児歯科検診	25日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	3日(月) ※9月30日(金) までに予約 24日(月) ※21日(金) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、 あたふく：無料 その他予防接種：有料
エキノコックス検診	月曜日~土曜日の町立病院の診療 時間内で受けられます。	町立病院	料金：1,000円
快足シャキッと倶楽部	7日(金)、11日(火)、14日(金)、 18日(火)、21日(金) 10:30~11:30 6日(木)、13日(木)、20日(木) 10:30~11:30	あいくる 夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	17日(月) 10:00~12:00 20日(木) 13:00~15:00	あいくる 岩見沢保健所	要予約 要予約(☎0126~20~0122)