

★歯を大切にするための情報をお届けします。



# 健康ニュース

小林歯科

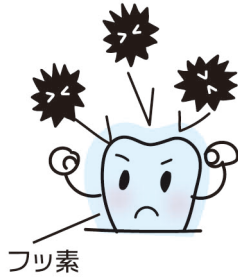
0533-82-0555

## フッ素の効果と歯磨き剤の選び方

### フッ素の効果

#### 1. 歯の質の強化

フッ素は歯の外側にあるエナメル質に結合して強い結晶を作り、歯の質そのものを強くして、むし菌が作り出す酸から歯を守ります。



#### 2. 再石灰化効果

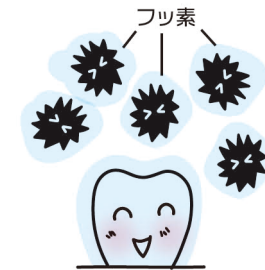
飲食するたびに歯の表面のミネラルが溶け出し、唾液中のミネラルがそこに沈着する、ということを繰り返しています。

この、ミネラルが歯に沈着する現象(再石灰化)がうまく起こると、むし菌にならずに済みます。フッ素はこの再石灰化作用を助ける働きが期待できます。



#### 3. 抗菌作用

フッ素には抗菌作用があり、むし菌の原因となる菌の働きを抑えることで、むし菌が酸を作り出しにくくするとされています。



### フッ素入り歯磨き剤の選び方

現在市販されている歯磨き剤には、ほとんどのものにフッ素が配合されていますが、一体どれを選ぶのが良いのか、そのポイントをご紹介します。

#### ◆フッ素が入っているかどうか

フッ素が入っているかどうかは、通常、原材料のところに、「モノフルオロリン酸ナトリウム」「フッ化第一スズ」「フッ化ナトリウム」といった記載があるかどうかでわかります。

#### ◆フッ素濃度

濃度は商品によっても違いがあります。フッ素にはむし菌予防効果があるものの、濃度が高ければいいというわけではありません。フッ素を過剰に摂ると歯のフッ素症などの悪影響が起こる場合もあるので、年齢に合った濃度のものを選ぶ必要があります。歯磨き剤を選ぶ際は、商品パッケージに記載の対象年齢や注意事項を確認しましょう。



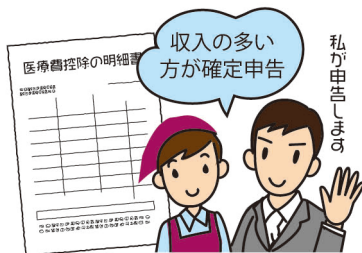
当院でも様々な歯磨き剤をご用意していますので、歯磨き剤選びで迷った際はお気軽にご相談ください。



## 医療費控除のポイント

「医療費控除」とは1年間にかかった医療費が10万円を超えると、控除が受けられる制度です。医療機関でかかった医療費に加え、薬局で支払った薬代、通院にかかった交通費(原則、公共交通機関)なども含まれます。

また、夫婦共働きの場合には収入の多い方が申告するのがお得です。医療費控除に関する詳細は国税庁のホームページをご覧ください。



★国税庁医療費控除

医療費を支払ったとき



歯科治療では次のようなことも医療費控除の対象となります。



治療目的の保険適用外の治療費



成人のかみ合わせ改善などが目的の矯正治療



子供の矯正治療



歯科医院で処方された医薬品の費用



医療費  
デンタルローンで払った治療費



交通費  
※原則、公共交通機関利用分