

フッ化物洗口 Q&A

Q1：いつから始めると効果がありますか？

A：永久歯のむし歯予防の場合には、永久歯が生える直前から始めると効果的です。大人になってからでも効果がありますので、できれば、自分の歯がある方は継続して活用するとよいでしょう。

Q2：病気によっては、フッ化物洗口を行ってはいけない場合がありますか？

A：うがいが適切に行われるかぎり、身体が弱い人や障がいのある人が特別にフッ化物の影響を受けやすいということはありません。腎疾患の人にも勧められる方法です。また、アレルギーの原因となることもありません。

Q3：子どもたちが、誤って洗口液を飲み込んでしまうことも考えられますが、問題はないですか？

A：フッ化物洗口液は、たとえ誤って1人分を全量（1回の使用量10ml）飲み込んでしまっても安全です。また、フッ化物洗口後、洗口液を吐き出しても全量の10～15%の液が口の中に残りますが、その中のフッ化物の量は、毎日紅茶を1～2杯飲んだときにとる量と同じ位です。

フッ化物応用研究会編：フッ化物洗口実施マニュアル、社会保険研究所、2003（改変引用）

Q4：フッ化物応用をいくつか併用してもかまわないでしょうか？

A：日本で現在認められているフッ化物応用はすべて併用してもかまいません。フッ化物洗口は、それだけを低年齢から長期間継続して実施することで高いむし歯予防効果が得られますが、フッ化物歯面塗布やフッ化物入り歯磨き剤など、ほかのフッ化物と併用することによってさらに効果を増大させることができます。併用しても、フッ化物摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題はありません。（以下略）

日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会編：フッ化物ではじめるむし歯予防、医歯薬出版、2002.P81（転載）

フッ化物によるむし歯予防は国内外で150以上の保健団体が推奨しています。

WHO（世界保健機関）、FDI（国際歯科連盟）
厚生労働省、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会 等

編集・発行：秋田市・秋田市教育委員会
監修：一般社団法人 秋田市歯科医師会

〈お問い合わせ〉

秋田市保健所 保健予防課 電話018-883-1178
秋田市教育委員会 学事課 電話018-888-5806

むし歯予防のための せんこう フッ化物洗口

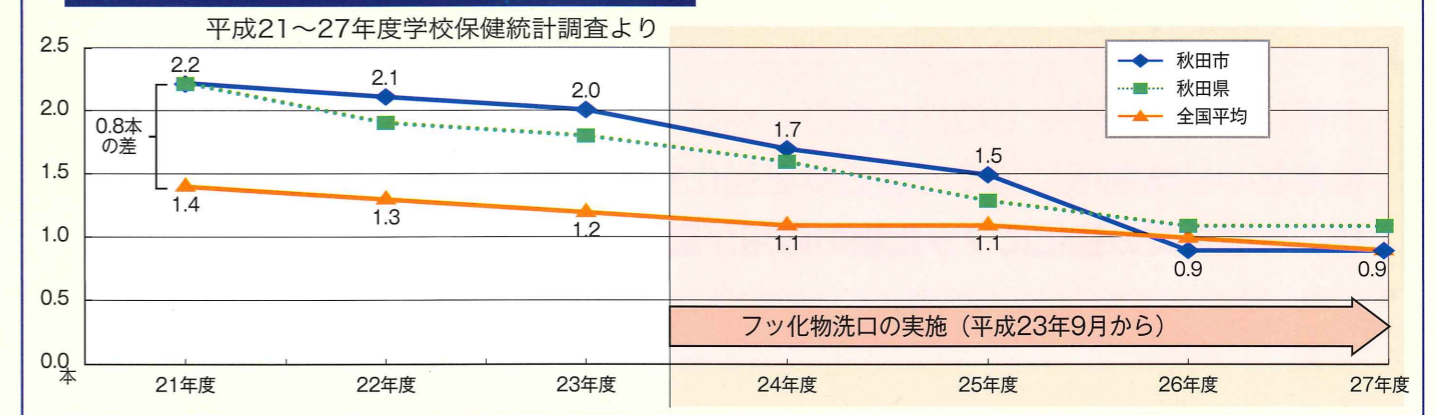


フッ化物洗口の実施後、全国平均よりも多かったむし歯本数が改善されました

平成23年度から開始した小学校フッ化物洗口事業の実施後、秋田市の12歳児（中学校1年生）の平均むし歯本数は年々減少し、平成26年度に0.9本となり初めて全国平均の1.0本、秋田県の1.1本と比較すると少なくなりました。

永久歯は約60%が生えそろう12歳頃が「う蝕予防」の重要な時期であり、残りの約40%は中学3年生までに生えそろうため、その時期まで継続してフッ化洗口を行うことが、さらにむし歯減少の効果が期待できます。

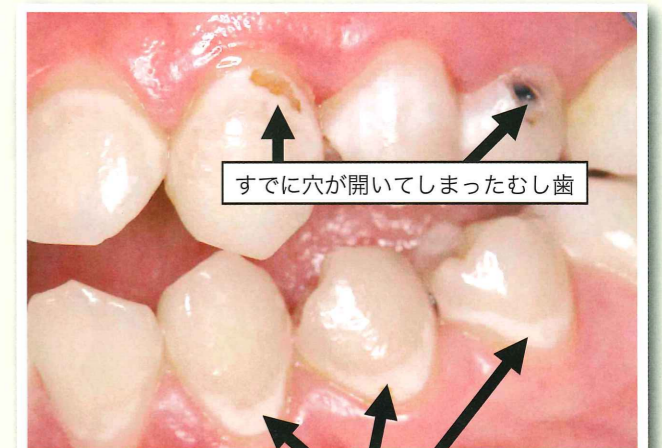
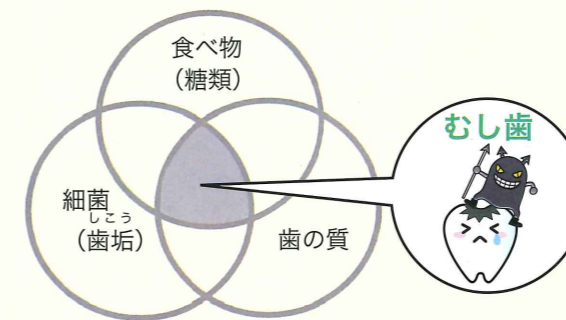
12歳児一人あたりの「むし歯」本数



むし歯の原因

むし歯菌は糖分を分解して、酸を作り出します。その酸によって歯の表面のエナメル質から歯の構成成分が溶け出して穴をあけます。その状態がむし歯です。むし歯は複数の原因が重なり合って発生しますが、その原因は大きく分けて次の3つがあります。

- ① 甘い食べ物や飲み物に含まれる糖
- ② 口の中にいるむし歯菌（細菌）
- ③ むし歯に弱い歯の質



初期むし歯…歯に穴は開いていないものの、歯の表層でカルシウムなどのミネラルが溶けている状態。
（口腔内の環境改善や、フッ素の使用などで健康な歯に戻すことが可能な場合があります。※すべてが修復できるとは限りません。）

むし歯の原因によって予防法も異なります

1 甘い食べ物や飲み物に含まれる糖に対して

食べたり、飲んだりする時間と量を決め、適正に摂取するようにしましょう。

2 口の中にいるむし歯菌（細菌）に対して

歯の表面に歯垢（プラーク）となって付着しているむし歯菌を歯ブラシでできるだけ取り除きましょう。

3 むし歯に弱い歯の質に対して

歯の質を強くするには、フッ化物洗口やフッ素入り、歯磨き剤を使って歯磨きをしましょう。



図：秋田市歯科医師会HP（転載）

実際にはむし歯菌をゼロにしたり、糖類を摂らないということは難しいので、歯磨きや甘味制限に加えて歯の質を強化することが必要になります。
現在、**歯の質の強化にフッ化物の応用が最も効果的である**と考えられています。

フッ素とは

フッ素は化学的に合成されたものではなく、地中にも海水にも含まれている自然環境物質です。

毎日飲む水や海産物、肉、野菜、果物、お茶など、ほとんどの食品に微量ながら含まれていることから、人の歯や骨、あるいは血液中などにもフッ素は存在しています。



ppmとは100万分の1の含有率（量）という単位です。水1リットル中に1mg含まれていれば、1ppmです。

なぜフッ素はむし歯予防に効果があるの？

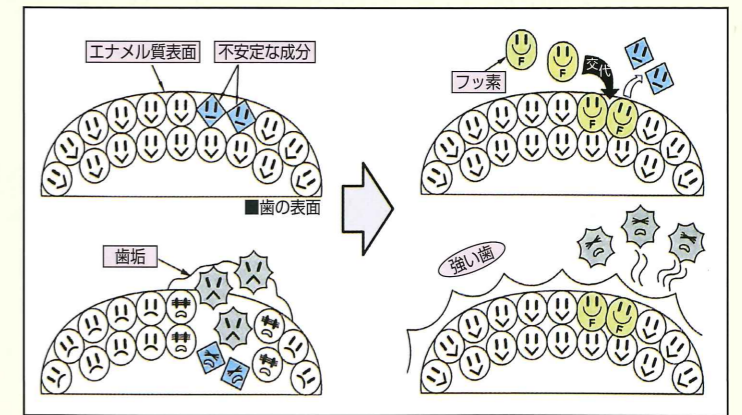
① むし歯になりかけた歯をもとにもどす

エナメル質から溶け出してしまった「リン」や「カルシウム」などを再度エナメル質に戻すことで、むし歯になりかけた歯を修復する働きを助けてくれます。

② 丈夫な歯をつくる

生えただけの歯のエナメル質の結晶体には、酸に溶けやすくむし歯になりやすい不安定な成分が混ざっています。

フッ素は、不安定な成分と入れ替わって、酸に溶けにくい結晶を作り、むし歯になりにくい強い歯をつくれます。



図：ピーブランドメディコアantal「フッ素で強い歯丈夫な歯」（転載）

③ むし歯菌の活動をおさえる

口の中のむし歯菌に作用し、細菌が酸をつくるのを抑制します。

フッ化物によるむし歯予防方法とは？

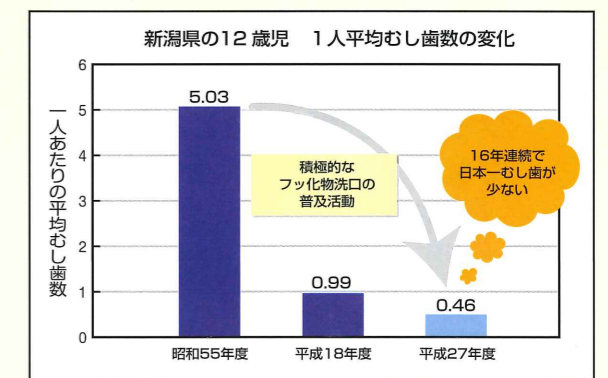
歯の質のむし歯に対する抵抗性の強化を目的とした方法です。さらに、むし歯菌やその酵素の働きを抑えることによりお口の環境を改善して、予防効果を発揮します。

集団的に用いた場合、その方法は簡単で費用対効果に優れており、多くの人々が参加できるなど、高いむし歯予防効果が期待できます。また、長く続けるほど効果があります。

フッ化物洗口の効果は？

～最もむし歯の少ない新潟県の例～

新潟県（フッ化物洗口先進地）は、かつて子供たちのむし歯が多かったのですが、フッ化物洗口を積極的に普及させることで日本一むし歯が少なくなったのです。



秋田市歯科医師会による

フッ化物洗口方法は？

フッ化物洗口液を用いて、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させる方法で、週1回の洗口で、歯の質の強化が図れます。

フッ素は、歯の質自体を強くするので、大人になっても、むし歯予防効果が持続します。



① フッ化物洗口液10mlをコップに入れます

1分



② 1分間ブクブクうがいをします



③ 吐き出し後は30分くらい、飲食やうがいをしないように気をつける