

むし歯予防のための フッ化物洗口



どうしてむし歯はできるの？

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があきます。その状態がむし歯です。

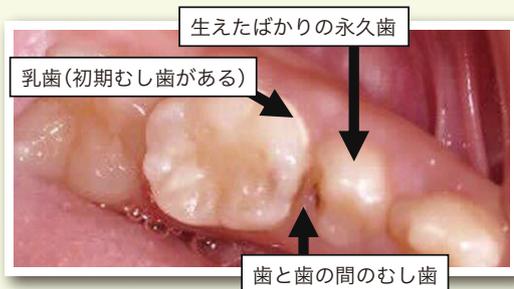
3つの原因が重なる時間が長いとむし歯になりやすいです。
また、むし歯の予防方法はひとつではなく、組み合わせが大切です。



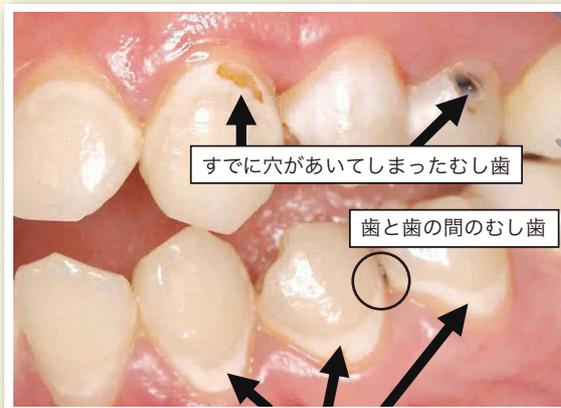
むし歯の原因と予防方法

- 1 食べ物や飲み物に含まれる糖に対して
→だらだら飲食を控える。特に甘い飲み物は酸性が強く、歯が溶けやすいので要注意。
- 2 口の中にいるむし歯菌(細菌)に対して
→丁寧な歯みがきやデンタルフロスを活用して歯の汚れ(歯垢)を取り除く。
- 3 むし歯に弱い歯の質に対して
→フッ化物を活用して歯の質を強くする。

歯の生えかわり時期の口の中



- ・生えだばかりの永久歯は、歯並びがデコボコしているため磨きにくい。
- ・生えてからの数年間は歯の質が弱いためむし歯になりやすい。



初期むし歯…歯に穴はあいていないものの、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、フッ化物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。)

一度できてしまったむし歯は、決して元の健康な歯に戻ることはありません。

だから予防が大切なんです!



平成23年度に市立小学校でフッ化物洗口を開始して以来、平均むし歯本数は減少しています。

フッ化物によるむし歯予防方法とは？

洗口液でブクブクうがいする方法やフッ化物を歯面塗布する方法、フッ化物配合歯みがき剤を使用する方法があります。

洗口液でブクブクうがいする方法は、短時間で簡単にできるので、学校で行うのに向いています。さらに歯の健康への意識も高まることから、自己管理の習慣形成も期待できます。

フッ化物の働き

- ・歯の質を強くする
- ・初期むし歯を補修(再石灰化)する
- ・むし歯菌の力を抑制する

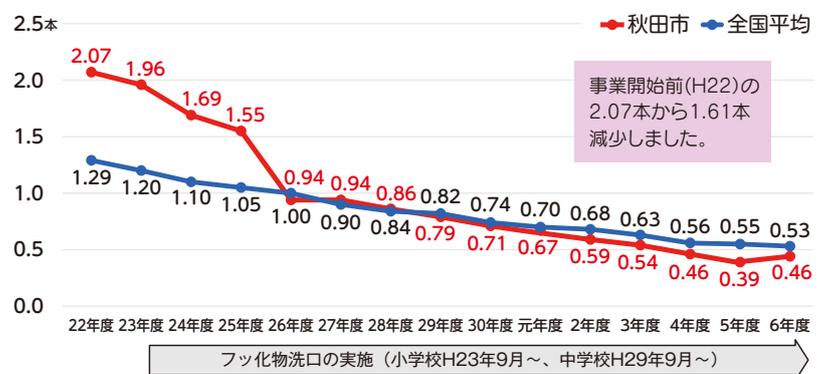
秋田市の洗口方法 1分

フッ化物洗口液10mlを1分間ブクブクうがいます。
1年生や慣れていない児童は水で練習をしてから始めます。洗口後30分くらい、飲食やうがいをしないようにします。(フッ化物が歯に作用する時間が必要なため)



中学1年生一人あたりのむし歯本数

平成22年～令和6年度学校保健統計調査より



フッ化物は生え始めの永久歯に特に有効です。そのため、低学年から継続して使うと、むし歯予防により効果的です。



フッ化物洗口

Q&A

フッ素と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、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、血液中などにもフッ素は存在しています。

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るので、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：フッ化物洗口をしてはいけない病気はありますか？

A：うがいが適切に行われるかぎり、身体が弱い方や障がいのある方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。

腎疾患の方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。



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。

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体量の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配合歯みがき剤など、**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、フッ化物の摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題ははありません。（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）

Q5：フッ化物洗口は「劇薬」を用いると聞いたのですが、大丈夫でしょうか？

A：フッ化物洗口には主にフッ化ナトリウム溶液が使用されます。フッ化ナトリウムは顆粒剤では劇薬に相当しますが、顆粒剤を水に溶かした洗口液は、普通薬となります。洗口液は、学校歯科医の指示のもと、担当薬剤師が調製していますので、心配ありません。

※フッ化物洗口剤ミラノールの成分 フッ化ナトリウム、D-マンニトール、マクロゴール6000、リン酸、セチルピリジニウム塩化物水和物、パラオキシ安息香酸エチル、パラオキシ安息香酸プロピル、ヒドロキシプロピルセルロース、香料（ケイヒ油）

Q6：子どもにフッ化物洗口を実施させたいのですが、強くブクブクすることができません。それでも効果はありますか？

A：フッ化物洗口は、歯の汚れを落とすために行うものではありませんので、強くブクブクする必要はありません。ゆっくりと頬をふくらませながらブクブクして歯面と口の中全体に洗口液を行き渡らせるようにします。

日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会編 フッ化物局所応用実施マニュアル（抜粋）

Q7：フッ化物洗口をあえて集団で実施する必要があるのでしょうか？

A：永久歯のむし歯予防に最も効果のある時期に、できるだけ多くの子どもたちに対して予防する機会を平等に設けることが必要と考え、秋田市では科学的にも証明されたむし歯予防方法であるフッ化物洗口を集団で実施しています。

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