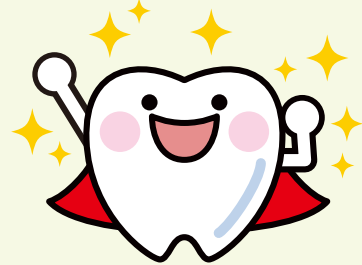


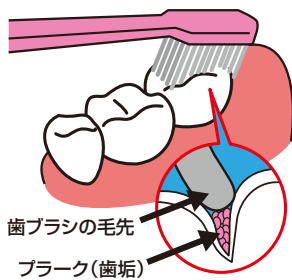
フッ化物洗口で 健康な歯をつくろう



Q どうしてむし歯になるの？

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。



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。
むし歯予防方法はひとつではなく、組み合わせが大切です。



特に奥歯の溝の汚れは歯ブラシで取るには限界があります。

歯みがきと合わせて上手にフッ化物を利用することで、より効果的なむし歯予防が期待できます。

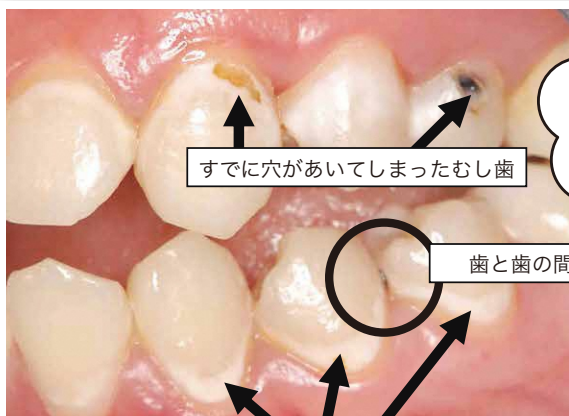
Q 中学生になっても

むし歯予防は必要なの？

第2大臼歯の萌出が完了する時期です。フッ化物洗口を止めて、むし歯にしてしまうと、小学6年間の努力が水の泡に！

歯は、生えてからの数年間が、最もむし歯になる可能性が高いのです。

進行したむし歯は元の健康な歯に戻ることはありません



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。)

だから予防が大事なんです

え!!



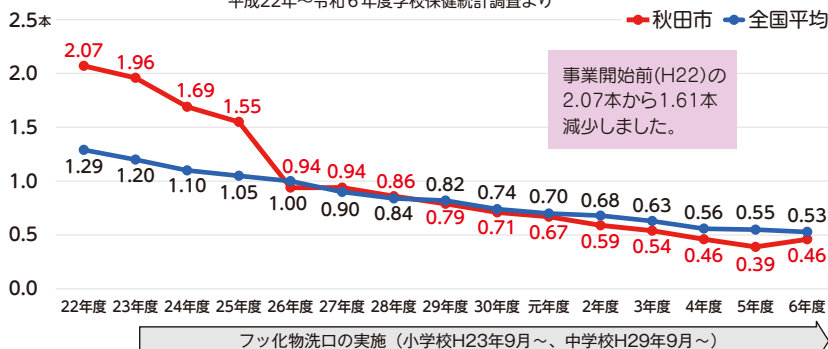
中学生も永久歯への交換期。

歯質の強化は長く続けるほど大きな効果が期待できます。



中学1年生一人あたりのむし歯本数

平成22年度～令和6年度学校保健統計調査より



秋田市では平成23年度から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。

治療よりもまずは予防！
きれいな歯を目指しましょう。

歯の質の強さは、大人になっても持続すると報告されています。



健康な大人の歯

いいね～!!



フッ化物は歯の質の強化のほかに、初期むし歯の補修(再石灰化)や、むし歯菌の力を抑制する働きもあります。



フッ化物洗口に関する Q&A

Q：複数のフッ化物利用法を併用しても大丈夫でしょうか？

A：フッ化物洗口やフッ化物塗布、フッ化物配合歯みがき剤などのフッ化物利用法を併用することによりさらに効果を増大させます。併用しても、フッ化物の摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題はありません。

Q：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）

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 1 mg 含まれていれば、1 ppm です。

Q：フッ化物洗口を小学校で6年間行ってきましたが、中学校でも実施することで、メリットはありますか？

A：第2大臼歯が萌出し、永久歯への生えかわりが完了する **中学校卒業時までフッ化物洗口を継続して行うことにより、歯質の強化につながり、大人になっても永久歯のむし歯予防に大きな効果を発揮**します。

Q：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。

Q：フッ化物応用の方法によりむし歯予防の効果が異なりますか？

A：フッ化物の種類や使い方によって、むし歯予防効果は違います。**早く始めて長く続けるほど、大きな効果が期待できます。**

永久歯のむし歯予防効果は次のとおりです。

フッ化物洗口：50～80% フッ化物歯面塗布：30～40% フッ化物配合歯みがき剤：20～30%

フッ化物によるむし歯予防は多くの団体が推奨しています！

フッ化物洗口は、WHO(世界保健機関)や、厚生労働省をはじめ、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会など多くの保健関連の専門機関が、効果的なむし歯予防方法として推奨しています。

秋田市では、平成23年度から市立小学校でフッ化物洗口を実施しています。事業開始から12歳児(中学1年生)の平均むし歯本数は着実に減少しています。

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

令和8年1月作成