

フッ化物洗口でむし歯予防♪



熊本市では子どものむし歯予防を目的として、保育園や幼稚園、小学校でのフッ化物洗口の取り組みを推進しています。



フッ化物洗口とは

フッ化ナトリウム水溶液を使ったうがいのことで、むし歯を予防する方法です。ブクブクうがいを約1分間行ったあと、吐き出します。うがいが上手にできる4歳頃から永久歯が生えそろう中学生まで続けると大変効果的です。

家庭でもできますが、保育園や小学校等の集団の場で行うと継続しやすく、全員がむし歯予防の恩恵を平等に受けることができ、より高い効果が期待できます。

保育園・幼稚園での実施方法

年中児と年長児（4・5歳児）を対象に、保育園・幼稚園で週5回（1日1回）フッ化物洗口液（0.05%フッ化ナトリウム）でブクブクうがいを行います。

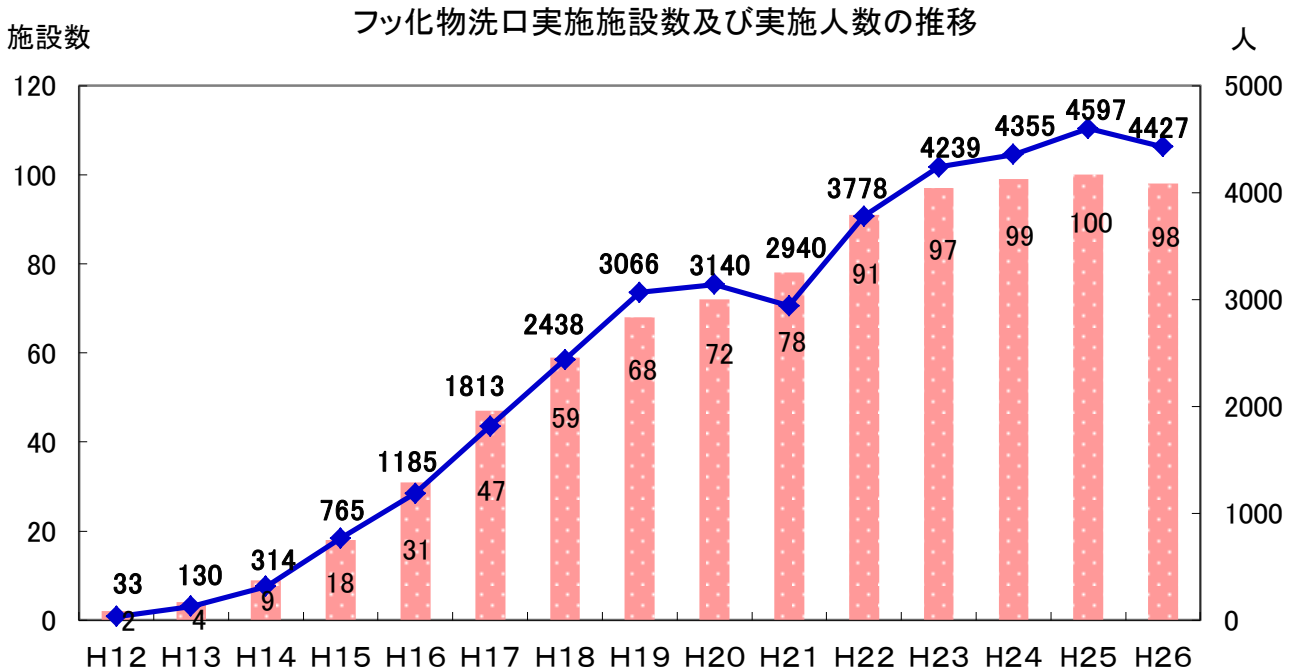
市立小学校での実施方法

現在、希望する小学校を対象にフッ化物洗口普及モデル事業として実施しています。小学校では週1回フッ化物洗口液（0.2%フッ化ナトリウム）でブクブクうがいを行います。



小学校でのフッ化物洗口の様子

熊本市内保育所・幼稚園での実施状況



フッ化物のむし歯予防効果

- ① フッ素が、歯に取り込まれ、歯の質を強く丈夫にします
- ② むし歯菌の働きを弱めます
- ③ 再石灰化を促進し、初期むし歯を修復します

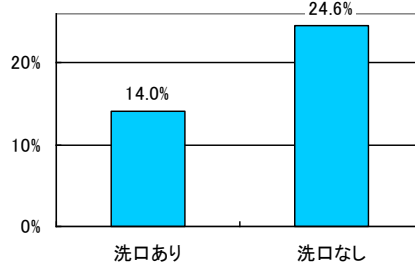
フッ化物洗口を保育園で2年間実施していた児童は、実施していない児童に比べて、小学校2年生時のむし歯が少ないことが分かります。

☆歯磨きの限界！



3つの方法を組み合わせると、むし歯予防効果が高まります！

フッ化物洗口実施後の第一大臼歯のむし歯有病者率の比較



洗口あり(n=43)
*年中・年長の2年間週5日法を実施
洗口なし(n=61)
(2007年熊本市区の小学2年生を追跡調査)



	予防効果	1歳	保育所	幼稚園	小学校	中学校	成人	高齢者
フッ素入り歯磨剤	20~30%	<ul style="list-style-type: none"> 年齢にあった量を使う うがいは10~15mlの水で1回 うがいができない間はジェルやスプレータイプがおすすめです 						
フッ化物塗布	30~40%	<ul style="list-style-type: none"> 歯科医院で行うフッ化物塗布 年に3~4回程度(最低2回)定期的に行うと効果的 						
フッ化物洗口	50~80%	<ul style="list-style-type: none"> 特に4歳から14歳頃まで続けると効果的 集団で行うのに適している 						

年齢	歯磨剤の量
歯が生えてから2歳まで	本人の切った爪程度の少量
3~5歳	5mm以下程度
6~14歳	1cm程度
15歳以上	2cm程度

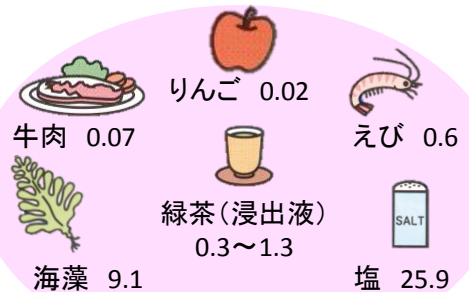
(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット)

フッ化物の安全性について

世界保健機関 (WHO) や厚生労働省など世界の専門機関が一致して安全性や効果を認め、フッ化物を用いたむし歯予防を推奨しています。

フッ化物洗口液はたとえ1回分を飲み込んでも安全な量に処方されており、40年以上にわたってフッ化物洗口を実施されている新潟県でも、これまで問題は起きていません。

また、フッ素は体を作っている成分のひとつ(必須栄養素)であり、ほとんどの食べ物に含まれています。



食物に含まれるフッ素濃度(単位ppm)

(参考：医歯薬出版(株)「新予防歯科学第4版」)