

フッ化物洗口でむし歯予防

熊本市では、子どもたちのむし歯を予防し、歯と口の健康づくりに関する意識を高めるため、保育園や幼稚園、小中学校におけるフッ化物洗口を推進しています。



● フッ化物洗口とは

適量のフッ化物が入った洗口液を口に含み、約1分間ブクブクうがいをするむし歯予防法です。

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効果的！

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間や奥歯の深い溝にも、フッ化物洗口液は行きわたるため、むし歯予防に効果的！

永久歯のむし歯予防として有効な手段！



方法も簡単！

このほか、親子で歯と口への健康意識が高まることも期待できます。

◆ 保育園・幼稚園

年中児と年長児（4～5歳児）を対象に、250ppmのフッ化物洗口液で、週5回（月～金）実施。

◆ 小学校・中学校

900ppmのフッ化物洗口液で週1回実施。

※保育園・幼稚園・小中学校の友だちと一緒にすると、楽しく続けられます！

● フッ化物の安全性について

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います。40年以上にわたってフッ化物洗口を実施している新潟県でも、問題なく安全に実施されています。

また、私たちが日常的に摂取している飲食物にも、必ずフッ化物は含まれています。

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。



フッ素はどこにでもある自然環境物質(単位 ppm)

ppmとは100万分の1の割合を表す単位。例えばある物質1kg中に1mgのフッ素が含まれている場合、その物質フッ素濃度は1ppmとなる。
(数値は学建書院出版「これからのむし歯予防」飯塚喜一の報告を参考)

● フッ化物のむし歯予防効果

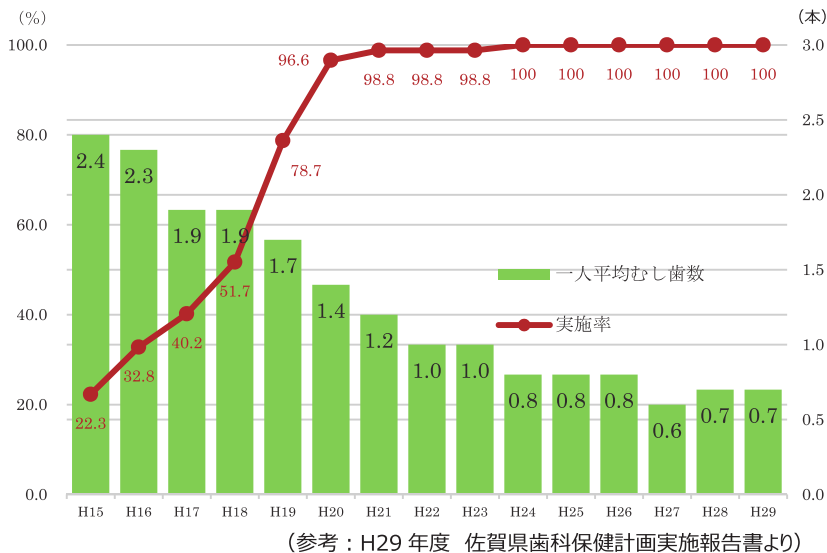
★フッ化物の働き★

- 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 歯の表面の再石灰化を促進し、初期むし歯を修復します。



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！

◆佐賀県のフッ化物洗口の効果



佐賀県では、平成14年度からフッ化物洗口を実施。小学校の洗口実施率が上昇するにつれ、12歳児の一人平均むし歯数は減少しています。

フッ化物の利用方法	予防効果
フッ化物洗口 (250~900ppm)	50~80%
フッ化物歯面塗布 (9,000ppm)	30~40%
フッ化物配合歯磨剤 (1,000ppm以下)	20~30%

(参考：医歯薬出版(株)「新フッ化物洗口ではじめるむし歯予防」)

【フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用法】

年齢	使用量	歯磨剤のF濃度
6ヵ月(歯の萌出)~2歳	本人の切った爪程度の少量	500ppm (泡状歯磨剤であれば1,000ppm)
3~5歳	5mm以下	500ppm (泡状歯磨剤又はMFP歯磨剤であれば1,000ppm)
6~14歳	1cm程度	1,000ppm
15歳以上	2cm程度	1,000~1,500ppm

(参考：(株)社会保険研究所「う蝕予防の実際 フッ化物局所応用実施マニュアル」)

※H28年より高濃度フッ化物配合歯磨剤 1,500ppm 発売

● むし歯の発生要因と予防ポイント

フッ化物洗口だけでむし歯を防げるわけではありません。むし歯の主な要因それぞれに対する予防法の実施と歯科医院における定期健診が大切です。

◆むし歯の主な要因

食物(糖分)

細菌(むし歯原因菌)

歯の質

◆予防法

糖分の摂取回数を控える

歯みがきを丁寧に行う(歯間部清掃補助道具の使用)

歯を強くする ~フッ化物の利用~

生え始めて2~3年の歯は、軟らかくむし歯になりやすいため、フッ化物洗口で強い歯に育てることが大切です。



定期歯科健診も大切!

問い合わせ先：熊本市健康づくり推進課 TEL 361-2145
 中央区保健子ども課 TEL 328-2419
 東区保健子ども課 TEL 367-9134

西区保健子ども課 TEL 329-1147
 南区保健子ども課 TEL 357-4138
 北区保健子ども課 TEL 272-1128