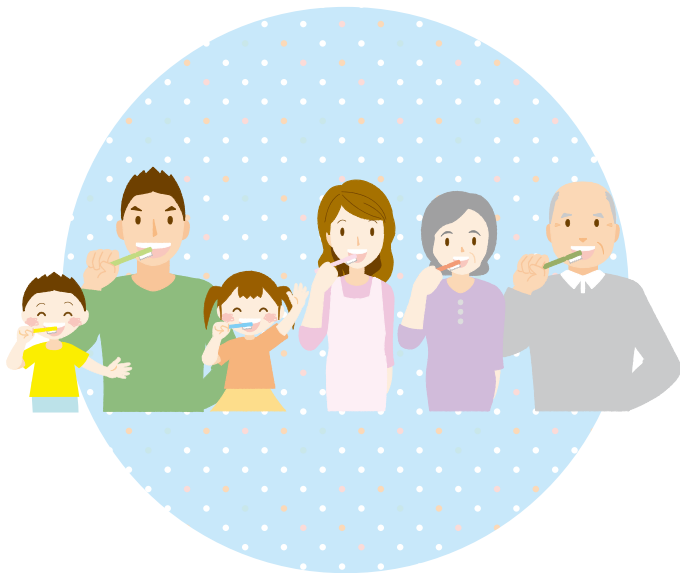


フッ化物洗口

Q & A

みんなでブケブケ
フッ化物洗口で強い歯

熊本市





フッ化物洗口Q&Aもくじ

フッ化物について

- Q1 小中学校で実施するフッ化物洗口とはどのようなものですか。… 1
- Q2 フッ素とは、どのようなものですか。…………… 1
- Q3 フッ素は、身体にどのように摂り入れられ、利用されますか。… 2
- Q4 フッ化物応用について、専門機関はどのような意見をもっていますか。… 2

効果について

- Q5 フッ化物洗口の効果はどのくらいで現れますか。…………… 3
- Q6 どのくらいむし歯を減らすことができますか。…………… 3
- Q7 強くうがいをするのができなくても効果がありますか。…… 4

安全性について

- Q8 洗口液を誤って飲み込んだ場合、どうしたらよいですか。………… 5
- Q9 口の中に傷や口内炎がある場合、フッ化物洗口を行ってもよいですか。… 5
- Q10 フッ化物洗口をしてはいけない病気がありますか。…………… 5
- Q11 フッ化物洗口で歯に色が着くことはありませんか。…………… 6
- Q12 フッ化物でアレルギー反応を起こす人はいますか。…………… 6
- Q13 フッ化物が普及して現在まで健康被害はなかったのですか。… 7
- Q14 就学前の子どもがフッ化物洗口をしてはいけないませんか。………… 7
- Q15 フッ化物塗布とフッ化物洗口を併用してもよいですか。………… 8
- Q16 フッ化物を下水道に流しても大丈夫ですか。…………… 8

実施等について

- Q17 フッ化物洗口を行いたくない場合はどのようにしたらよいですか。… 9
- Q18 歯みがき習慣などがおろそかにならないのでしょうか。………… 9
- Q19 フッ化物洗口をなぜ集団で実施すると有効なのですか。…… 10
- Q20 フッ化物洗口により、もし有害作用が起きた場合の責任の所在 … 10
- Q21 フッ化物洗口は、家庭で実施すればいいのではないですか。… 11



フッ化物について



小中学校で実施するフッ化物洗口とは、どのようなものですか。

A1

フッ化物（フッ化ナトリウム）が入った洗口液 10ml で、1 分間ブクブクうがいをするものです。このフッ化物洗口は、その有効性と安全性は確立されており、高いむし歯予防効果が期待できる方法です。



フッ素とは、どのようなものですか。

A2

フッ素は、自然のなかに広く存在している元素です。地球上では、フッ素は他の元素と結合して「フッ化物」として、人体中、土の中、海の中、植物、動物などに必ず含まれている栄養素です。しかし、通常、食物から摂るフッ素の量では、むし歯を抑えるには不足しています。

※フッ素はどこにでもある自然環境物質です。(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、その物質のフッ素濃度は1ppmとなります。(数値は飯塚喜一の報告を参考)





フッ化物は、身体にどのように摂り入れられ、どのように利用されるのでしょうか。

A3

飲食物から摂取したフッ化物は、体の中に入ると胃や腸（主に胃）から吸収されます。その大部分（子どもで吸収された内 60～90%、成人で約 90%）はそのまま腎臓から膀胱に移行し、24 時間以内に尿の中に排泄され体外へ出ます。一方、排泄されなかったフッ化物はさまざまな臓器、器官で利用されますが、主にフッ化物の必要性の高い骨、歯などの硬組織に蓄えられます。成長期の子どもは、代謝が著しいので成人よりもフッ化物を蓄える割合が多くなっています。しかし、一度蓄えられたフッ化物は、永久にとどまっているわけではなく、再び代謝され移動・排泄されます。



むし歯予防のためのフッ化物応用について、専門機関はどのような意見をもっていますか。

A4

むし歯予防のためのフッ化物利用については、学問的にすでに安全性、有効性が十分に確立しており、国内外の専門機関が一致して推奨しています。

特に WHO（世界保健機関）は、加盟各国に対してフッ化物利用によるむし歯予防を実践するように勧告しています。わが国でも 1982 年に口腔衛生学会がフッ化物の利用について、安全かつ有効との見解を示し、歯の健康のためのフッ化物利用を推奨しています。

【推奨している主な専門機関・団体】

WHO（世界保健機関）、FDI（国際歯科連盟）、ADA（米国歯科医師会）、国、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会、日本歯科医学会



効果について



フッ化物洗口の効果は、どのくらいで現れますか。

A5

効果が現れてくるのは、開始してから 2 ～ 3 年後からです。特に、上の前歯はむし歯予防の効果が現れやすいとされています。



フッ化物洗口を実施すると、どのくらいむし歯を減らすことができますか。

A6

一般的にうがいができる 4 歳頃から永久歯が生えそろう中学校卒業まで行えば、フッ化物洗口をしない場合と比べ、むし歯が約半分に減少しています。

新潟県では、昭和 45 年から 40 年以上にわたりフッ化物洗口を実施されており、平成 12 年度以降連続して 12 歳児の一人平均むし歯数が日本一少ない県という成果をあげています。





子どもが強くブクブクうがいをする事ができません。それでも効果がありますか。

A7

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、強くブクブクうがいをする必要はありません。フッ化物洗口をしている間と、洗口が終わったあとで口の中でフッ化物が作用しています。すなわち、歯が溶けるのを防ぐ「脱灰を抑える作用」、それからむし歯になりかかった部分に再びカルシウムなどを沈着させる「再石灰化促進作用」、そして「歯垢の中で酸の産生を抑える作用」でむし歯予防となるのです。

ゆっくり頬を膨らませ、軽くブクブクして歯面と口全体に洗口液をいきわたらせてください。



安全性について



洗口液を誤って飲み込んだ場合、どうしたらよいのでしょうか。

A8

フッ化物洗口液は、量的に少ないので、たとえ誤って1人分全部飲み込んだ場合でも心配はありません。フッ化物の中毒量としては、体重1kgあたり5mgとされていますので、体重30kgの児童が週に1回10ml フッ化物洗口（9mg）している場合は、一度に16～17人分以上飲み込まない限り急性中毒の心配はありません。



口の中に傷や口内炎がある場合に、フッ化物洗口を行ってもよいですか。

A9

フッ化物洗口をすることで傷や口内炎に影響することはありません。また、フッ化物洗口液は、刺激性のものではありません。しかし、キズや口内炎があることで水がしみたり、痛みがあるようであれば、それらの症状が軽減するまで無理に行うことはありません。



フッ化物洗口をしてはいけない病気がありますか。

A10

ありません。適切にうがいが行われる限り、身体の弱い方や障がいがある方及び全身疾患をもっている方が特に影響を受けやすいということはありません。また、アレルギーの原因となることもなく、骨折、ガン、神経系及び遺伝系疾患との関連も疫学調査で否定されています。





フッ化物洗口で歯に色が着くことはありませんか。

A11

ありません。学校で使用するフッ化物洗口液は、若干薄い色、薄い味がついていますが、歯に色素が着色することはありません。たまに、「フッ素を塗ったら歯が黒くなった」等の話を聞きますが、これは、乳歯の初期むし歯の「進行止め」として使われるフッ化ジアンミン銀（商品名：サホライド）によるものでフッ化物洗口液による着色ではありません。



フッ化物でアレルギー反応を起こす人はいますか。

A12

フッ化物そのものがアレルギーの原因となることはありません。

市販の歯みがき剤の9割以上にフッ化物が配合されていますが、これまでにアレルギー反応を生じたという信頼に足る報告はありません。

※食物アレルギーを引き起こすアレルゲンは人間の生体にとって異種のタンパク質であるのに対し、フッ化物は無機質であり、理論的にもアレルギーの原因物質となる可能性は非常に低いと考えられます。





Q13 フッ化物が普及して現在まで健康被害はなかったのでしょうか。

A13

ありません。日本国内でフッ化物洗口が行われるようになって 40 年以上経過していますが、フッ化物洗口による健康被害は報告されていません。



Q14 WHO(世界保健機関)は、「就学前の子どもはフッ化物洗口をしてはいけない」と言っているのですか。

A14

WHO は日本に対して言っているものではありません。WHO の報告では、1 日の総フッ素摂取量が過剰になるおそれから 6 歳未満の子ども達にフッ化物洗口を用いるべきでないとの見解が示されています。これは、世界の多くの国々では、フロリデーション（水道水のフッ化物濃度適正化）が実施されており、そのような地域では、幼児がフッ化物洗口液の全量を誤って飲み続けた場合、フッ素の摂りすぎになるため、注意が必要になることを記したものです。フロリデーションが行われていない日本では、4、5 歳児においてもフッ化物洗口が安全に行われていることが確認されています。また、日本口腔衛生学会等では、わが国の実状に適したフッ化物応用方法として、就学前からフッ化物洗口法を推奨しています。なお、WHO は一貫してむし歯予防のためのフッ化物利用を推奨（勧告）しています。





Q15 フッ化物塗布とフッ化物洗口を併用しても構わないでしょうか。

A15

問題ありません。フッ化物洗口はうがいができる4才頃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を得られます。また、フッ化物歯面塗布やフッ化物配合歯磨剤等の他のフッ化物応用法を併用することによってさらに効果が高まります。



Q16 小学校で実施したフッ化物を下水道に流しても大丈夫ですか。

A16

洗口液の濃度は、フッ化物配合の歯みがき剤の濃度と同程度であるため廃棄しても特に問題はありません。



実施等について



Q17 フッ化物洗口を行いたくない場合はどのようにしたらよいですか。

A17

フッ化物洗口は、あくまで個人の自由選択です。
教育的な配慮が必要と判断される場合は、他の児童生徒がフッ化物洗口でうがいをしている時に、その子どもには、水でうがいをさせる等の対応を行います。



Q18 フッ化物洗口を実施したことにより安心してしまい歯みがき習慣などがおろそかにならないのでしょうか。

A18

フッ化物洗口を実施したことにより、自分の努力でむし歯を予防するという意識づけができる等の教育的効果が生まれ、むし歯の増加に影響する生活習慣の改善が期待できます。

熊本市フッ化物洗口普及モデル事業実施校における保護者対象のアンケート調査結果によると、「歯みがきやうがいを丁寧にするようになった」、「フッ素が入っている歯みがき剤やジェルを使うようになった」等、66.5%の保護者が「歯と口の健康に気をつけるようになった」と答えており、家庭においても親子ともにむし歯予防に対する意識が高まるきっかけとなっていた。





フッ化物洗口をなぜ集団で実施すると有効なのですか。

A19

むし歯になりやすい時期は、歯の萌出後 1 ～ 2 年間といわれています。そのため、永久歯のむし歯の予防に関しては、就学前から中学校卒業の時期がもっとも効果的です。また、一度できてしまったむし歯は決して元の健康な歯に戻すことはできないので、発生しやすい時期にしっかり予防しておくことが大切です。現在でも多くの方がむし歯になるため、社会全体として歯科疾患の予防を図っていくことが重要です。そのため、効果的なむし歯予防方法を継続的に実施できる「集団によるフッ化物洗口」が推奨されており、教育施設でこれを導入することにより地域全体の子どもたちに平等な効果が期待できると考えています。



フッ化物洗口により、もし有害作用が起きた場合、誰が責任を負うのでしょうか。

A20

定められた手順に従って実施すれば有害作用が起こる事はありません。

仮に有害作用が起こった場合、他の一般的な公衆衛生事業と同様、国、県実施主体である市町村等のそれぞれの立場に応じた責任で対応します。





フッ化物洗口の必要性があれば、家庭の責任において、自主的に実施すればいいのではないのでしょうか。

A21

家庭で行うことにすると、その家庭による取組に格差が生じるため、安定的・継続的に実施することが難しく、一番重要であるむし歯多発児、重症児の問題も解決しません。

むし歯は他の疾患と違い、国民の大多数に認められ、一度罹患すると自然治癒が望めないこと、さらにむし歯の発生時期は子どもの頃がほとんどであることから、永久歯のむし歯予防に最も効果のある保育所・幼稚園・小中学校の間に、できるだけすべての子ども達に対して予防する機会を平等に設けることが必要です。そのためには、教育的、組織的、環境的、経済的支援を有し、科学的にも安全性や有効性が証明されたむし歯予防である「集団でのフッ化物洗口」を保育・教育施設で導入し、子ども達に平等な効果をもたらすことが必要です。



※フッ化物洗口についてのご質問やご不明な点がございましたら
下記までお問合せ下さい。

問い合わせ先

熊本市健康づくり推進課 ☎361-2145

中央区役所保健子ども課 ☎328-2419

東区役所保健子ども課 ☎367-9134

西区役所保健子ども課 ☎329-1147

南区役所保健子ども課 ☎357-4138

北区役所保健子ども課 ☎272-1128



