



**Q：フッ化物洗口を実施する場合、いつ行るのが最も効果的ですか？**

**A：洗口後に約30分間飲食物を摂取しないような時間帯が望ましいです。**

洗口後約30分以内に飲食物を摂取すると、予防効果が期待できなくなります。そこで、洗口後約30分間飲食物を摂取しないような時間帯であれば、フッ化物洗口を実施する時間は自由に選ぶことができます。

**Q：むし歯予防のためのフッ化物の利用は何歳頃から初めて、いつまで続ければいいのでしょうか？また、大人になってから使い始めても効果はありますか？**

**A：生涯通じてフッ化物を利用することが理想です。**

乳歯が生えたらフッ化物塗布を始めます。2～6か月毎にフッ化物塗布を受けるのが理想的です。フッ化物配合歯磨剤も少しずつ使い始め、生涯を通じて使います。

フッ化物洗口はうがいができるようになる4歳頃から14歳(中学生)頃まで継続することが推奨されます。特に就学前や乳歯と永久歯の交換期となる小学生の時期は、永久歯が未成熟でむし歯になりやすい反面、歯質へのフッ化物の取り込みは盛んであり、歯質を強化するには最適ですから、この期間のみ洗口を実施しても十分なむし歯予防効果が期待できます。

またフッ化物は、成人・高齢者に対しても、むし歯再発の抑制効果や歯根面にできるむし歯の予防効果が期待できます。

**Q：フッ化物洗口に用いる薬剤はどのようなものがありますか？**

**A：市販薬と試薬があります。**

フッ化物洗口に用いる薬剤は市販の医薬品や試薬を使う場合があります。国内で認可されている市販の医薬品は、顆粒のものとしてミラノール®(〔株〕ビーブランド・メディコーデンタル)とオブラリス®(〔株〕昭和薬品化工)があります。また溶液状のものではハトラ-F洗口液0.1%(〔株〕サンスター)があります。市販の医薬品を使う場合は試薬に比べ経費は高くなりますが、計量する手間がかからず少人数の集団を対象に実施する場合には向いています。

**Q：フッ化物洗口を行ってから現在まで問題はなかったのでしょうか？**

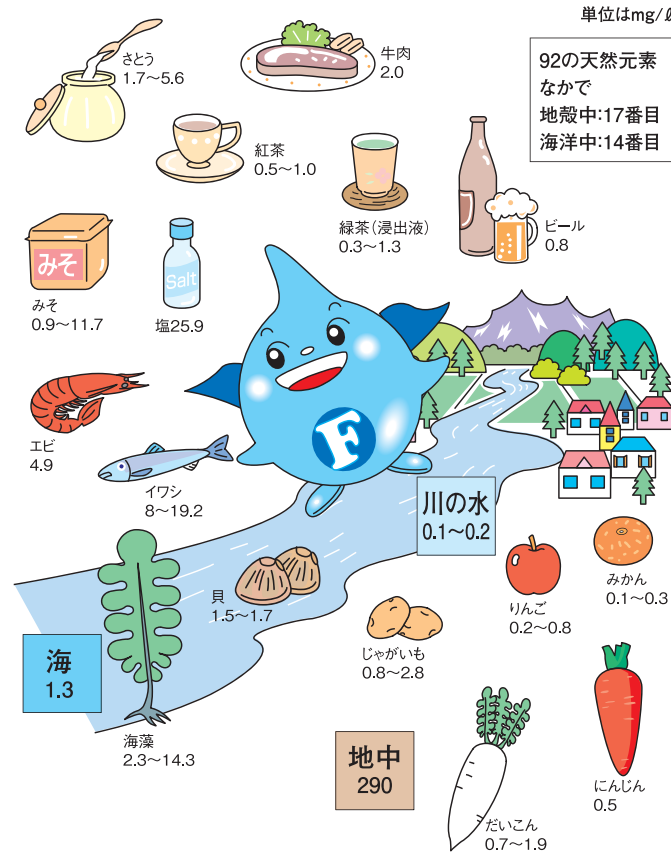
**A：ありません。**

1952年から日本ではフッ化物洗口が始まったとされていますが、フッ化物洗口による健康被害は現在まで報告されておりません。また、現在市販されている90%以上の歯磨き剤にフッ素が含まれています。

## フッ化物の基礎知識

フッ素(F)は、天然に存在する元素のひとつで、自然界に広く分布し、土壌中に280ppm、海水中に1.3ppm含まれています。私たちが毎日飲んでいる水道水や食品(海産物、肉、野菜、お茶など)にも含まれている自然環境物質です。もちろん私たちの体の骨や歯、唾液、血液、内臓などにも存在し、体に必要な栄養素のひとつです。

自然界に広く分布するフッ化物



歯科からのメッセージ

# フッ素で 歯チカラ UP!



社団法人 北海道歯科医師会

〒060-0031 札幌市中央区北1条東9丁目11番地  
TEL代表 011(231)0945番 FAX011(271)7514番  
URL <http://www.doushi.net/> e-mail [manager@doushi.net](mailto:manager@doushi.net)

北海道  
北海道教育委員会  
(社)北海道歯科医師会  
(社)北海道歯科衛生士会

## むし歯の要因とその予防

むし歯はいくつかの要因が重なると発生しますが、その要因には大きく次の3つがあります。

1. 甘い食べ物や飲み物に含まれる糖
2. 口の中にいるむし歯菌
3. むし歯に弱い歯の質

この3つの要因に対応する手段には

### 1. 甘い食べ物や飲み物に含まれる糖に対して

食べたり飲んだりする時間と量を決め、適正にとるようにしましょう。

### 2. 口の中にいるむし歯菌に対して

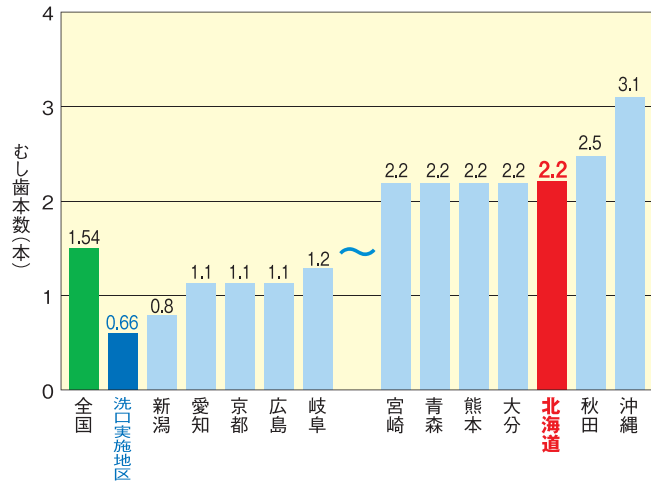
歯の表面に歯垢(プラーク)となって付着しているむし歯菌を歯ブラシでできるだけ取り除きましょう。また、歯間ブラシやデンタルフロスも使って歯と歯の間もきれいにしましょう。

### 3. むし歯に弱い歯の質に対して

歯の質を強くするには、フッ化物洗口やフッ素入りの歯磨き剤を使いましょう。

## フッ化物洗口の必要性

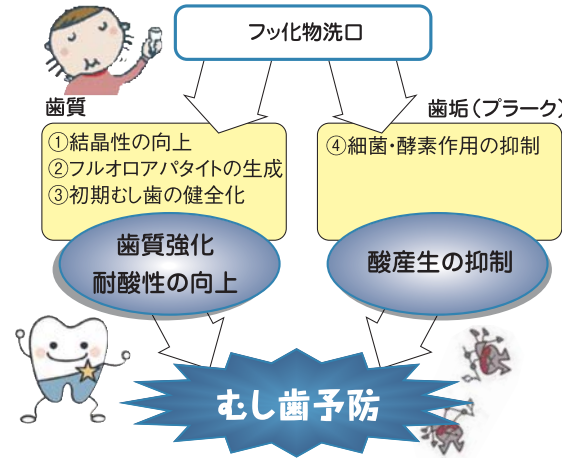
むし歯は全国的に減少傾向にあります。平成20年度文科省学校保健統計調査によると、12歳児(中学1年生)の一人平均むし歯数は、全国平均1.5本に対し、北海道は2.2本、全国ワースト3位となっています。



※洗口実施地区:新潟県内のフッ化物洗口実施校での一人平均むし歯数(平成17年)

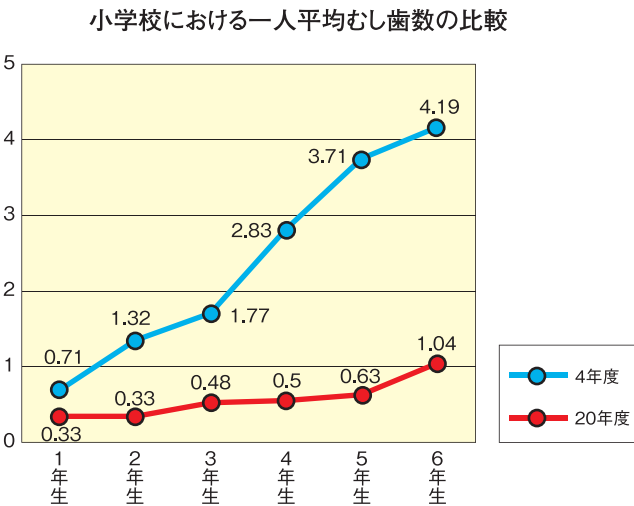
## フッ化物洗口のむし歯予防のメカニズム

フッ化物は、歯の表面のエナメル質に組み込まれ、歯を丈夫にします。さらにむし歯菌が作り出す酸により歯を溶かすのを防ぎます。また、フッ化物はむし歯菌に対して酸の産生を低下させます。



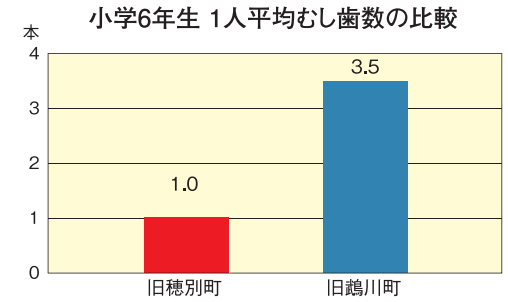
## フッ化物洗口の効果

佐賀県の某小学校では平成4年からフッ化物洗口を実施しており、平成20年度の6年生では一人平均むし歯数は未実施時に比べ、約1/4に減少しました。



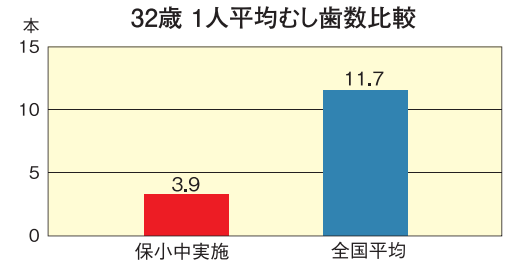
## ●北海道の事例

旧穂別町では4、5歳児から小学校卒業まで週1回1分間のフッ化物洗口を全町で実施してきました。一方、旧鶴川町では全く実施をしていません。両町の小学6年生のむし歯数を比較したグラフです。



## ●洗口後、約20年後の効果

保育園、小学校、中学校でフッ化物洗口を実施した新潟県弥彦村出身者の32歳時点での一人当たりのむし歯数は、全国平均の約1/3でした。フッ化物洗口の効果は大人になっても持続していることがわかります。



## 集団で実施するフッ化物洗口の利点

- ① 家庭で行う個人応用に比べ、長期に継続できる。
- ② むし歯予防を十分に行えない子どもも恩恵にあずかれる。
- ③ 継続的な実施により、教育的な効果も期待できる。
- ④ 経費・運営費が安い。

フッ化物洗口の実施は、単に子どもたちのむし歯予防に貢献するばかりでなく、未来の道民の健康増進に寄与します。

メッセージ