

フッ化物洗口でむし歯予防



～子どもたちの歯と口腔の健康を守るために～



令和5年1月に施行された「札幌市歯科口腔保健推進条例」において、子どもたちの歯と口腔の健康を守るため、フッ化物応用の推進に取り組むこととしています。

主なむし歯の原因と予防法

むし歯は主に3つの要因からなり、3つの要因がそろったときにむし歯が発生します。むし歯は一度発生すると自然に治りません。

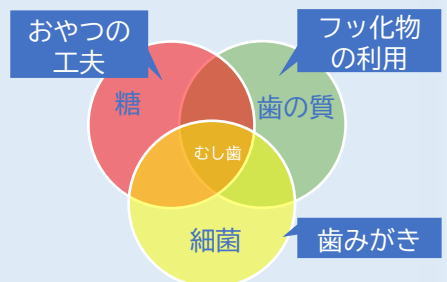
【3つの要因】

1. 歯の質（むし歯菌の産出する酸に溶けやすい）
2. 糖（甘い食べ物や飲み物をとる回数や量が多い）
3. 細菌（口の中にいるむし歯菌が歯面に付着）

【要因別の対策】

1. 歯の質：フッ化物洗口やフッ素入りの歯磨剤を使った歯磨き
2. 糖：食べたり飲んだりする時間と量を決めた適正な糖分摂取
3. 細菌：歯ブラシやデンタルフロスを使用した清掃

【むし歯の原因と予防法の模式図】



フッ化物の効果

- ① むし歯になりかけている歯の再石灰化を促します。
- ② 歯の表面に酸に強い結晶を作り、歯の質を丈夫にします。
- ③ むし歯菌の活動を抑え、酸を出しにくくします。

【フッ化物応用のむし歯予防効果】

フッ化物洗口	約30～80%
フッ化物歯面塗布	約20～30%
フッ化物配合歯磨剤	約20～40%

フッ化物洗口で歯を強くしてむし歯を予防しましょう。

フッ化物洗口は週に1回フッ化物の水溶液10mlを口に含んでブクブクうがいを行い、むし歯を予防する方法です。

厚生労働省や日本歯科医学会等が効果的かつ安全なむし歯予防方法として推奨しています。

【フッ化物洗口の実施までの流れ】

- 1 実施希望調査
開始前に保護者に対して、お子さんのフッ化物洗口を希望するか否かの調査を行います。
- 2 うがいの練習
洗口を始める前に、真水（水道水）でブクブクうがいの練習を行います。フッ化物洗口は、参加する子どもたちが飲み込まずに上手に吐き出せるようになってから開始します。
- 3 フッ化物洗口の実践



① フッ化物洗口液を作る



② 洗口液を10ml コップに注ぐ。

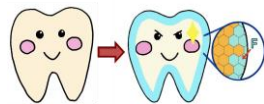


③ 1分間ブクブクうがいをする。

洗口継続



週1回のペースで実施



歯質強化

フッ化物洗口に関するFAQ

Q1 歯みがきだけでむし歯予防はできないのでしょうか？

A. 歯みがきだけではプラークをすべて取り除くことができません。

歯のかみ合わせの溝や歯と歯の間は歯ブラシが届きにくく、むし歯になりやすいです。歯みがきによるむし歯予防には、フッ化物が入っている歯磨き粉を使うのが効果的です。

Q2 誤って洗口液を1回分飲み込んでしまった場合、健康に問題ないのでしょうか？

A. フッ化物洗口液は1回分の全量を飲み込んで、安全な量に調整されているので、問題ありません。

【フッ化物の急性中毒量】

- 軽い症状（吐き気、腹痛、下痢等の胃腸症状）が現れる可能性がある量：体重1kgあたり約2mg
- 治療や入院などの処置を必要とする量：体重1kgあたり約5mg

洗口液1回分に含まれるフッ化物量は9mgのため、体重30kgの場合、軽い症状が現れる可能性がある量は60mg（6～7人分）、治療等を要する症状が現れる量は150mg（16～17人分）になります。そのため、誤って1回分の洗口液をすべて飲み込んでしまっても問題ありません。

Q3 病気によってはフッ化物洗口を適用できない場合がありますか？

A. 特にありません。

フッ化物洗口はうがいが適切に行われるかぎり、身体が弱い人や障がいを持っている人が特別にフッ化物の影響を受けやすいということはありません。

その他、「服薬中」ということでフッ化物洗口を実施してよいか心配される方がいらっしゃいますが、フッ化物洗口後に口の中に残るフッ化物濃度は毎日飲食物から摂取するフッ化物量以下が同程度であることから「服薬中」に実施しても問題はありません。

Q4 フッ化物でアレルギー反応を起こす人はいますか？

A. 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。

専門機関や学会において、フッ化物とアレルギーの関係は科学的に否定されています。アレルギーを引き起こす抗原（アレルゲン）となる物質（卵、乳製品、果物等）は分子量が大きいものが該当します。フッ化物洗口に使われるフッ化ナトリウムはアレルギーを引き起こす物質と比較して分子量が格段に小さく、かつ洗口液ではフッ化物イオンとなっているので、分子量はさらに小さくなります。

Q5 フッ化物洗口を学校等で実施する場合、強制的に参加しなければならないのでしょうか？

A. 実施するかどうかは自由に選択することが可能です。

学校などで児童が集団的にフッ化物洗口を実施する場合はあらかじめ保護者に希望の有無を文書等で確認しますので、実施するかどうかを自由に選択できます。

問い合わせ先

札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課 歯科保健担当係

E-mail: shikahoken@city.sapporo.jp

TEL: 011-211-3516 FAX: 011-211-3521