

# フッ化物洗口 Q&A

**Q** フッ化物洗口液を飲みこんでも大丈夫ですか？

**A** 大丈夫です。洗口液全量(900ppm, 10mℓ)を飲みこめば、フッ素量9.0mg になります。急性中毒量(軽度の不快症状等)は体重30kgの子供であれば60mgなので、一回分を全部飲んでも問題ありません。



**Q** フッ化物にアレルギーや副作用はありませんか？

**A** フッ化物がアレルギーの原因になることはありません。骨折、ガン、神経遺伝系疾患との関連などは否定されています。どんな化学物質でも100%安全なものは存在しませんが、適正な量や使用法を守れば安全です。また斑状歯は顎の骨の中で歯が形成されるときに過量のフッ化物が摂取されると発現することがあります。フッ化物洗口をする時期にはほぼ歯冠は出来上がっているため、斑状歯になることはありません。

**Q** なぜ園・学校でフッ化物洗口をすると有効なのですか？

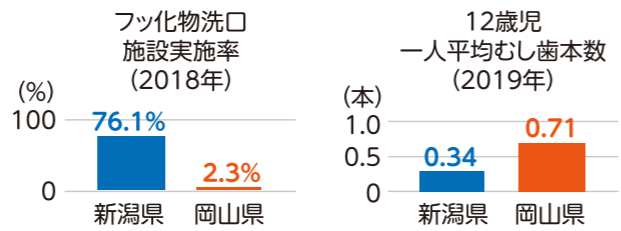
**A** 学校保健統計では、幼稚園・小学校において最も多い疾患が「むし歯」です。しかも最もむし歯になりやすい時期は、歯の萌出後の1～2年間のため、永久歯のむし歯予防は就学前から中学卒業の時期がもっとも効果的です。フッ化物洗口は、そのむし歯予防効果が高く、安全性が確立しており方法も簡単です。

むし歯の発生はさまざまな環境により健康格差が生じることがありますが、園・学校で集団で実施することにより、平等な効果をもたらすことができます。「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」(令和4年・厚生省)では、フッ化物洗口法は、とくに4歳から14歳までの期間に実施することがむし歯予防対策として最も大きな効果をもたらすとされています。

**Q** 園・学校でのフッ化物洗口をしている子どもはどのくらいいますか？ 岡山県の状況は？

**A** 2018年の調査では全国47都道府県で14,359施設、1,573,535人が実施しています。施設実施率は19.0%です。岡山県では施設実施率2.3%と低い状況です。フッ化物洗口の取組みが進んでいる新潟県では、76.1%の施設で実施されています。

※日本における施設での集団応用フッ化物洗口実態調査

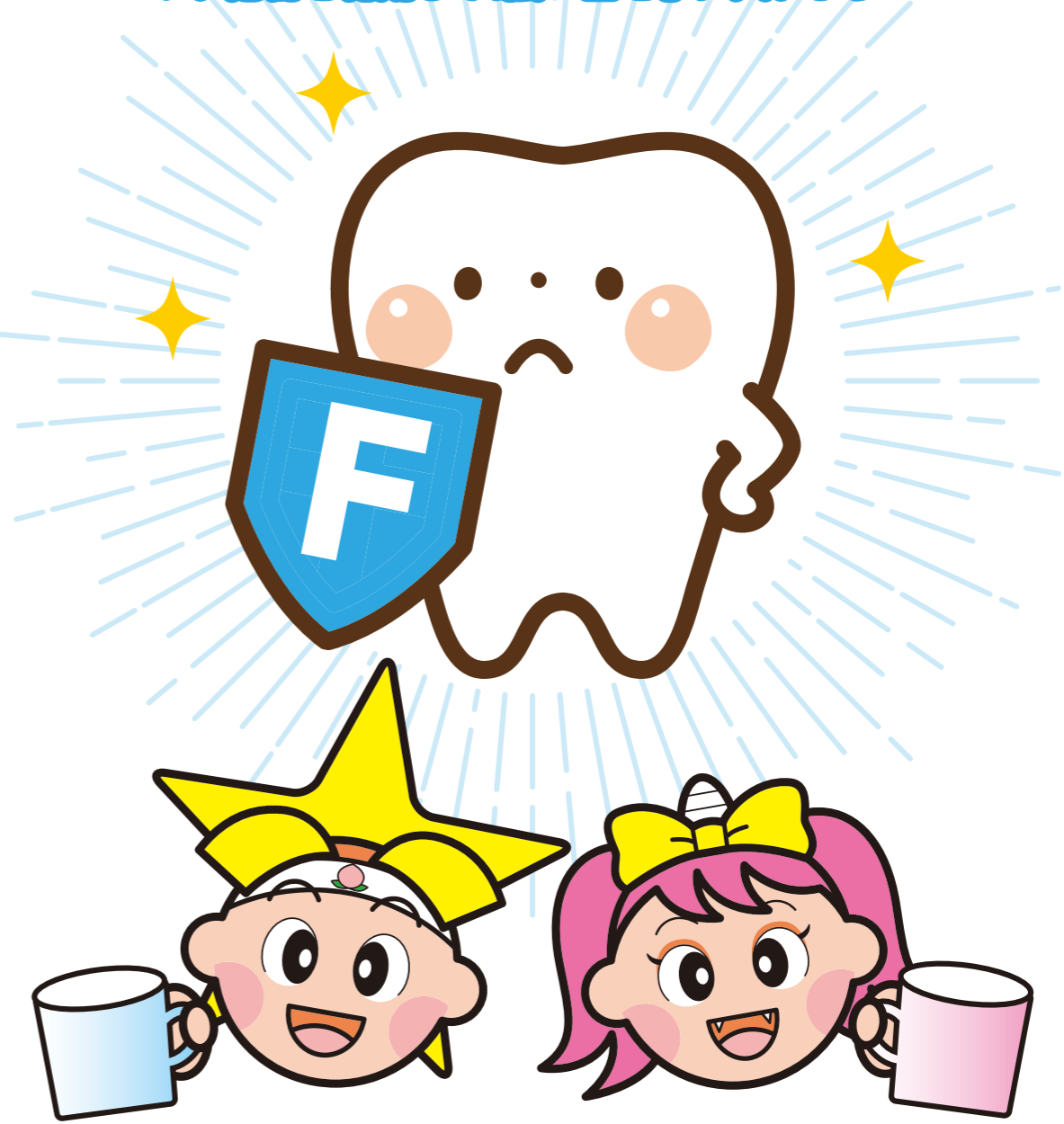


**フッ化物によるむし歯予防は国内外で150以上の保健団体が推奨しています**  
 世界ではWHO(世界保健機関)、FDI(国際歯科連盟)、アメリカ歯科医師会など多数。  
 日本では厚生労働省、日本歯科医師会、日本歯科医学学会、日本口腔衛生学会など多くの専門機関が推奨しています。

お問い合わせ 岡山県保健医療部健康推進課 TEL 086-226-7329

# フッ化物洗口でむし歯予防を!

フッ化物を利用して、強い歯を手に入れよう!



岡山県マスコット ももっち、うらっち

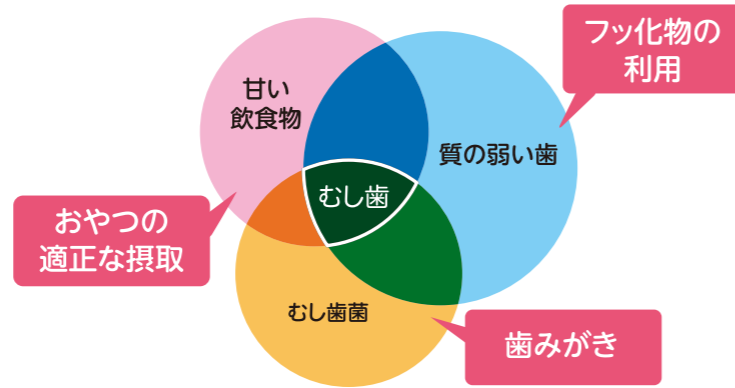
岡山県歯科保健推進計画では 学齢期のむし歯予防にフッ化物の利用を推奨しています

岡山県 岡山県歯科医師会

## むし歯の原因は3つ、だから予防法も3つ

むし歯は、甘い飲食物やむし歯菌が原因し、酸が作られることで歯が溶かされてできます。ですから、むし歯予防にはおやつ適正な摂取、歯みがきによる細菌のかたまりである歯垢(プラーク)の除去、そして酸に強い歯質を作ることが大切です。

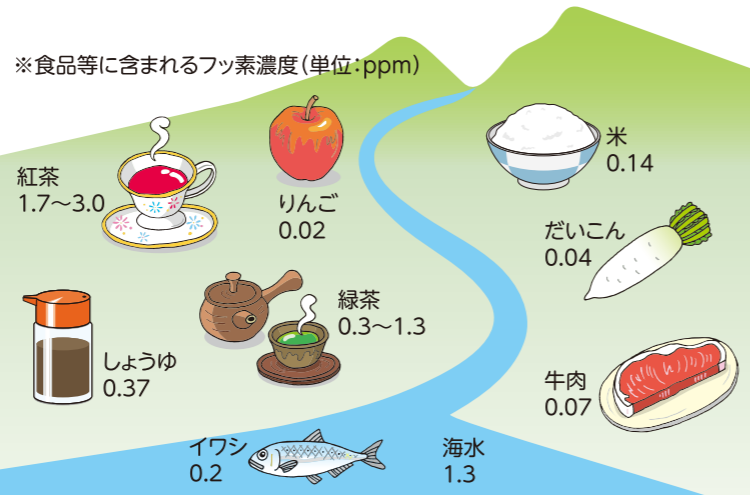
フッ化物は酸に強い歯質を作ります。



## フッ化物って何?

フッ素は自然界にある元素のひとつで、私たちの体の構成元素のひとつでもあります。人の歯や骨、血液中などにもフッ素は存在しています。自然界の中ではフッ化物として存在していて、お茶や魚、野菜などにも含まれています。私たちは毎日1~2mgのフッ化物をとっていて、世界で多くの専門機関や学会がフッ素を「有益」な栄養素としています。

※ppmとは100万分の1の含有率(量)という単位です。水1ℓ中に1mg含まれていれば1ppmです。



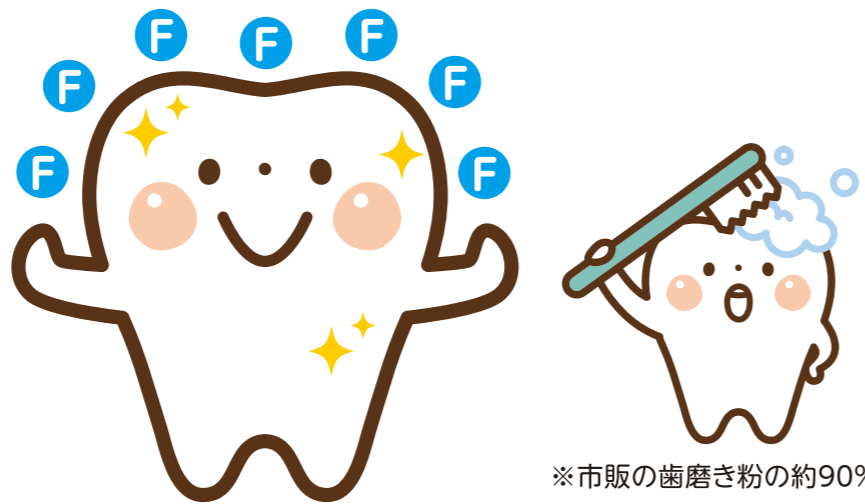
## フッ化物によるむし歯予防効果

### 歯の質を強くする

エナメル質結晶の形成促進と結晶性を安定化させ、エナメル質の抵抗性を増強させます。

### 再石灰化を促進する

エナメル質表層や脱灰の再石灰化を促進させます。



※市販の歯磨き粉の約90%にフッ化物が配合されています。

## フッ化物洗口の実際

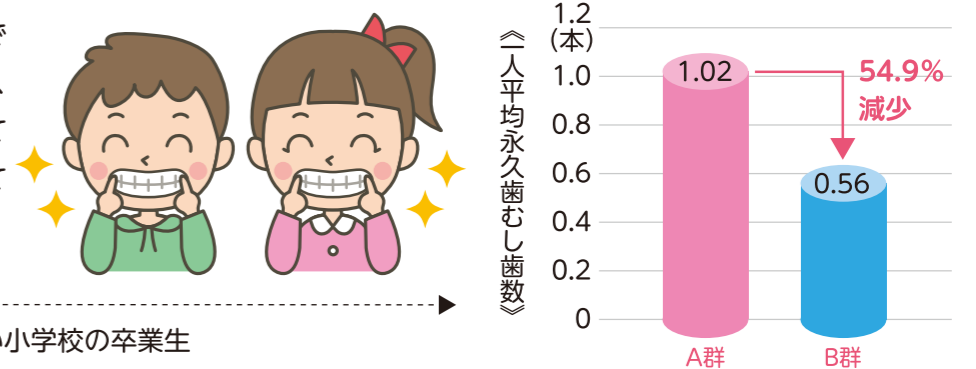
フッ化物洗口は週に1~5回、少量のフッ化物水溶液(5~10ml)で1分間ブクブクうがいを行い、むし歯予防をする方法です。



※岡山県のモデル事業では幼稚園、保育所では250ppmの濃度の溶液で週5回、小学校では900ppmの濃度の溶液で週一回行います。

## フッ化物洗口の継続でむし歯数を減少

北海道の例では、小学校でフッ化物洗口を続けることで、洗口経験なしの群と比べてむし歯が半分に減っています。

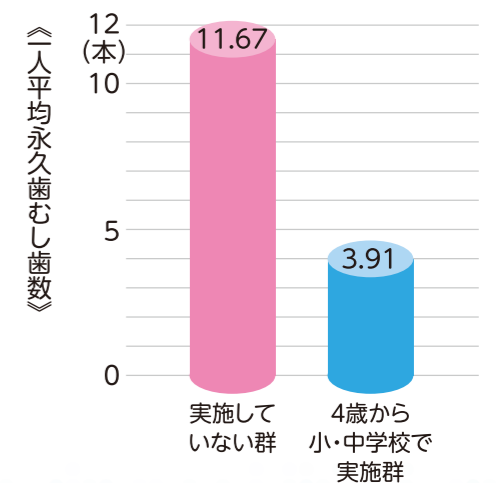


(北海道内の小学校で実施された集団フッ化物洗口による蝕予防効果) (口腔衛生学会雑誌.71.P238-244.2021より)

※一人平均永久歯むし歯数とはむし歯やむし歯で治療した歯の数です。

## フッ化物による予防効果は大人になっても継続

新潟県の地域調査において30歳代の一人平均むし歯数が、フッ化物洗口を実施していない群より、継続してフッ化物洗口を実施した群の方が平均8本少ないという結果が出ました。フッ化物は歯の質自体を強くするので、大人になっても、むし歯予防効果が持続するのです。



(口腔衛生学会雑誌.54(4).2004より)