

フッ化物洗口 Q & A

? 歯磨きだけでむし歯予防はできないのでしょうか?

A 歯磨きだけでは、歯垢（プラーク）を100%取り除くことができません。

歯のかみ合わせの溝（小窩裂溝）や歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくく、むし歯になりやすいので、歯磨きだけではむし歯を十分に予防することは困難です。

しかし、歯磨きは歯肉炎、歯周病予防には効果的です。



? フッ化物洗口の有効性は?

A 洗口期間にもよりますが、むし歯数をほぼ半減させます。

フッ化物洗口の効果は、開始時期と実施期間によって変わってきます。最大の効果を得るためには、最初の永久歯が生える直前または直後から開始し、最後の永久歯が生えて2～3年後まで継続して実施する必要があります。

新潟県内で実施された高校2年生を対象とした調査では、フッ化物洗口を経験した期間により対象者を4群に分けて一人平均むし歯数を比較し、洗口期間が長いほどむし歯は少なく、就学前の4歳から小・中学校を通じて11年間洗口を経験した群は、全く経験しなかった群より56.3%むし歯が少なかったことが報告されています。

A群：4歳児より保育所・幼稚園および小中学校の11年間の経験

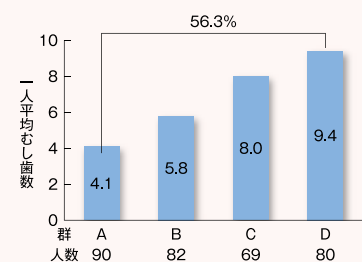
B群：小学校を中心に6～9年の経験

C群：園または中学校中心に1～5年の経験（大半は1～2年）

D群：経験なし

（出典：小林 他、口腔衛生学会雑誌 43, P192, 1993）

フッ化物洗口経験別高校2年生1人平均むし歯数（新潟県西蒲原郡 1993年）



? フッ化物洗口の時、洗口液を飲み込んでしまっても大丈夫ですか?

A 1人の1回分の洗口液を全部飲んでも大丈夫です。

フッ化物洗口液は、1回分の量を飲んでも急性中毒を起こさない濃度に調製されていますので、誤って飲んでしまっても健康に悪影響はありません。

例えば…週1回（フッ化物濃度900ppm）の洗口液を1回分の量10mlを誤って飲み込んだとすると、9mgのフッ化物を摂取したことになります。急性中毒（軽度の不快症状等）が発現する量は、体重1kgあたり2mgとされており、20kgの子どもの場合40mgとなることから、1回分を全量飲んでも急性中毒になる量には達しないため問題はありません。もし、5mg/kg以上を一度に飲み込んだ場合は医師に連絡し診察を受けてください。もし、すぐに医師の診察が受けられなければ、応急処置として、牛乳など乳製品を与えてください。（牛乳に含まれるカルシウムがフッ化物と結合し、症状を緩和します。）

北海道保健福祉部健康安全局地域保健課

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目
TEL 011-231-4111（内線25-515）

北海道教育庁学校教育局健康・体育課

〒060-8544 札幌市中央区北3条西7丁目
TEL 011-231-4111（内線35-663）

フッ化物洗口で むし歯予防

～8020歯っぴいプランでは、フッ化物洗口を推奨しています～



北海道
北海道教育委員会
北海道歯科医師会

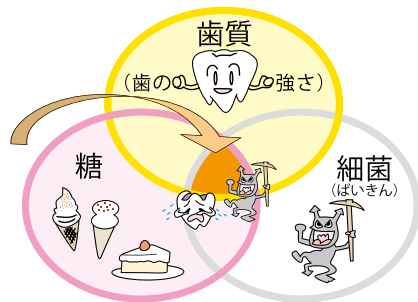
むし歯が発生する要因とその予防法は？

●むし歯が発生する要因

むし歯は、複数の要因が重なり合うことによって発生する病気であり、大きく3つの要因が関連しています。

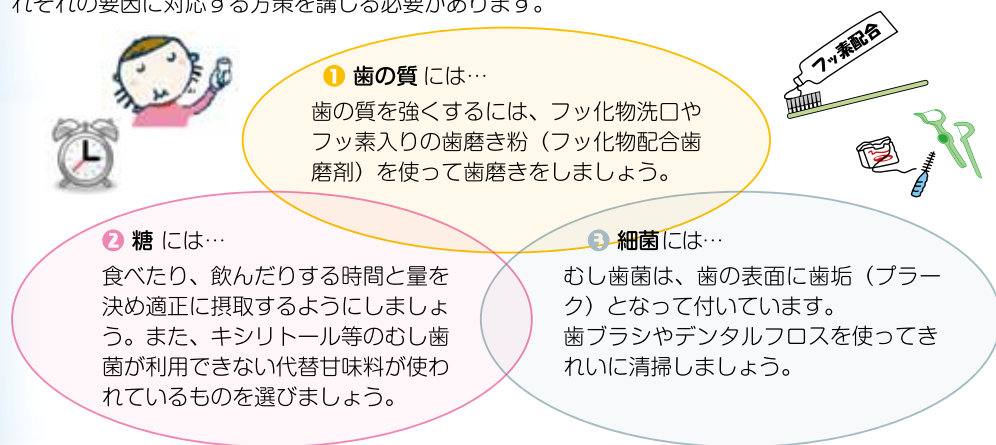
3つの要因

- 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）



●むし歯の予防

むし歯を予防するためには3つの要因がそろわないようにすることが重要です。そのためには、それぞれの要因に対応する方策を講じる必要があります。



フッ化物で歯を丈夫にしよう

生えたばかりの歯は、エナメル質が未成熟で、むし歯菌が作り出す“酸”に対して弱く、むし歯になりやすい性質です。一方、フッ化物にもよく反応することから、生えて間もない時期からフッ化物を頻回に利用すると“酸”に溶けにくい丈夫な歯質にすることができます。

ですから、4歳頃からフッ化物の利用を開始し、就学前後に生え始める永久歯に確実に効果が及ぶようにするとともに、親知らずを除く永久歯が生え揃う14歳頃まで継続することが重要です。

●フッ化物の効果

- ① むし歯になりかけて溶け出したカルシウムをもとに戻す（再石灰化）作用を促します。
- ② 歯の表面に“酸”に溶けにくい結晶を作りだし、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。

フッ化物洗口でむし歯を予防しよう

フッ化物洗口は、週に1～5回フッ化物の水溶液を少量（5～10ml）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。

1 実施希望調査

保育所や学校等においてフッ化物洗口を導入することが合意されたら、開始前に保護者に対してお子さんがフッ化物洗口を希望するか否かの調査が行われます。

希望しない場合は、洗口の時間帯に真水（水道水）で洗口させるなどの配慮がなされます。

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 フッ化物洗口の流れ



フッ化物って

自然の中にあって、お茶や野菜などにも含まれています。

食品 1000g 中のフッ化物量（単位 mg）

緑茶 0.1～0.7	紅茶 0.5～1.0	ビール 0.8	にんじん 0.5
ジャがいも 0.8～2.8	砂糖 1.7～5.6	エビ 4.9	

市販の歯磨き粉の約90%にフッ化物が配合されています。

フッ化物は「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」と記載されています。



※ フッ化物洗口（週5回法の場合）した後に口の中に残るフッ化物の量は、緑茶や紅茶1～2杯に含まれる量とほぼ同じ量です。