

帯広市における フッ化物洗口の実施について

帯広市教育委員会

令和8年4月

学齡期の平均むし歯等数の推移

- 帯広市は、全国平均よりもむし歯が多い状況が続いています。歯や口腔の健康は、全身の健康を維持する観点からも極めて重要です。

<12歳1人平均むし歯数>

(単位：本)

年度	H20	H23	H26	H29	R2	R3	R4	R5	R6
全国	1.54	1.20	1.00	0.82	0.68	0.63	0.56	0.55	0.53
北海道	2.47	2.05	1.73	1.26	1.02	1.00	0.80	0.70	0.80
帯広市	2.72	1.94	1.49	0.93	0.92	0.69	0.75	0.58	0.64

北海道の取り組み

- 北海道及び北海道教育委員会では、「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」に基づき、生涯を通じた歯・口腔の健康のためのフッ化物洗口の普及やその他の効果的な歯科保健対策を推進しています。また、公立学校児童生徒の歯科検診データを集計分析し、関係機関へ情報提供しています。
- 北海道及び北海道教育委員会の考えにもとづき、帯広市内小学校でもフッ化物洗口を実施していきます。

帯広市の歯科保健の取り組み

- 歯の健康状態を確認するための健康診断の実施（定期健診、就学時健診）
- むし歯予防の意識高揚を目的に、むし歯予防デーの開催（むし歯予防図画・ポスターコンクール等）
- 歯みがきについて指導し、歯と口腔の健康管理について啓発することを目的に、各校で巡回歯磨みがき指導を実施



フッ化物洗口に関する帯広市の取り組み

- H22～ 帯広小学校で、道事業として実施（H30まで）
- H29～ 豊成小学校で、市事業として実施開始
- R元～ 帯広小学校で、市事業として実施開始
- R2～ 上記2校で、新型コロナウイルスの影響で中断
- R6～ 帯広小学校で4月より市事業として再開
- R7～ 広野小学校で3月より市事業として開始
豊成小学校で7月より市事業として開始
啓西小学校で10月より市事業として開始

フッ化物とは？

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



じゃがいも 0.8～2.8



砂糖 1.7～5.6



エビ 4.9

※ 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。

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。



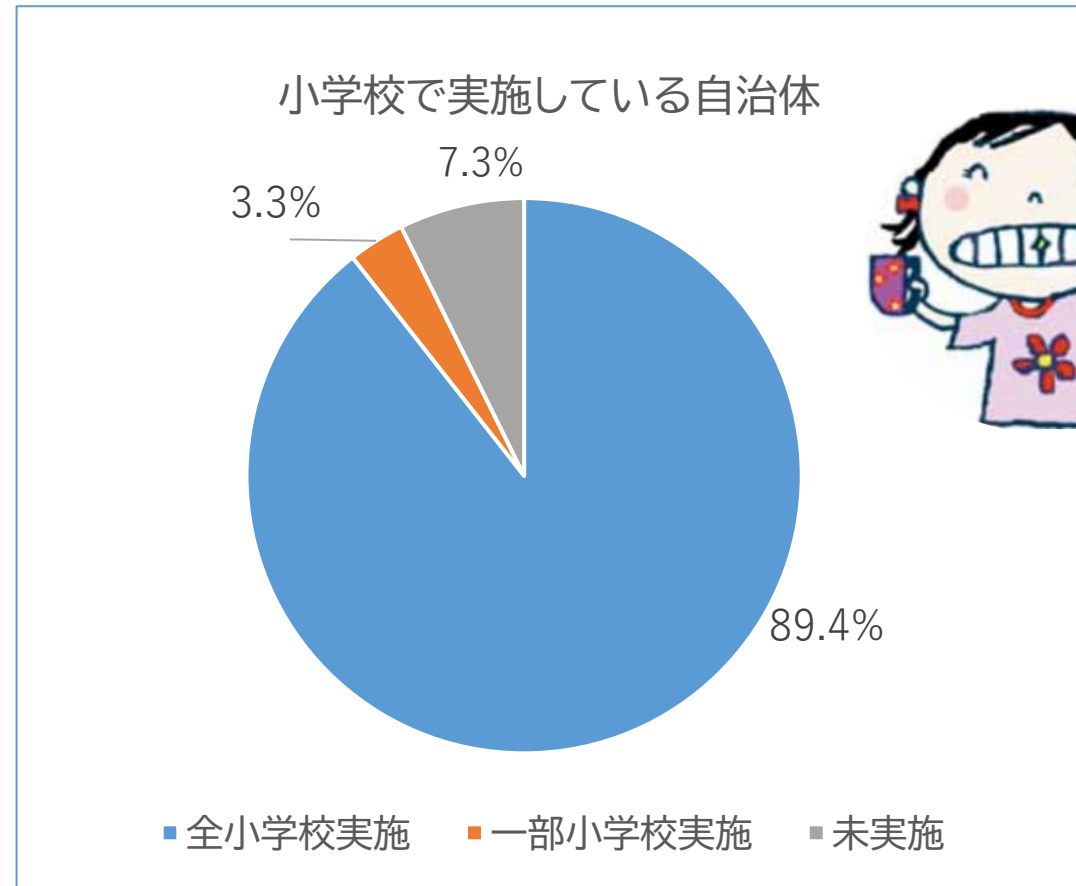
フッ化物洗口とは？

- フッ化物洗口とは、週に1～5回フッ化物の水溶液を少量（5ml～10ml）口に含んでぶくぶくうがいを行い、むし歯を予防する方法です。



道内自治体の取り組み状況(令和5年度)

	自治体数
全小学校実施	160 (89.4%)
一部小学校実施	6 (3.3%)
未実施	13 (7.3%)
計	179



フッ化物が歯に与える効果

- 1 むし歯になりかけて溶け出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。



フッ化物洗口集団実施の効果

北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例に基づき、平成22年から帯広市内の小学校で実施したフッ化物洗口について平成28年に調査した。

【結果】

- ・フッ化物洗口経験群では、12歳児の平均むし歯数が概ね半減する効果が得られた。
- ・むし歯多発者が大きく減少した他、経験群では前歯部のむし歯が認められなかった。

フッ化物洗口集団実施の効果

- ・北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例に基づき、帯広市内の小学校では平成22年12月からフッ化物洗口（週1回法）を開始
- ・小学1年生からフッ化物洗口を経験した児童が平成28年3月に同校を卒業したことから、フッ化物洗口を経験した小学校卒業生及びフッ化物洗口非経験の小学校卒業生の双方が在籍する中学校の1年生を対象として平成28年度にむし歯の有病状況を検査者盲検法により調査
- ・最終的な分析対象は、フッ化物洗口経験群が72人、非経験群592人

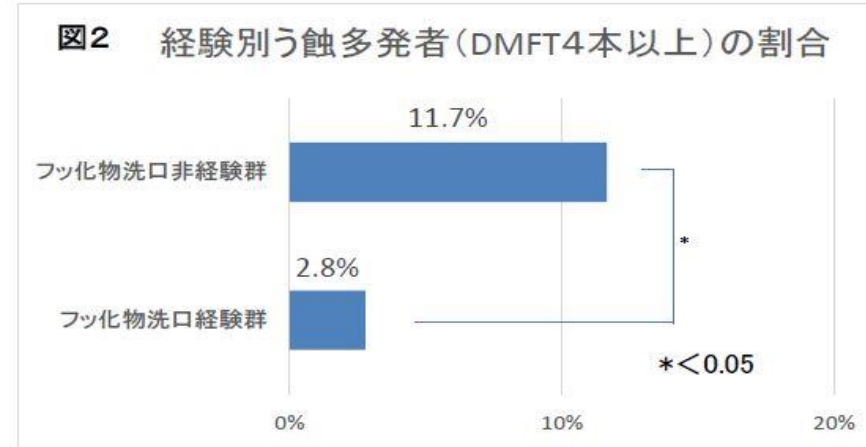
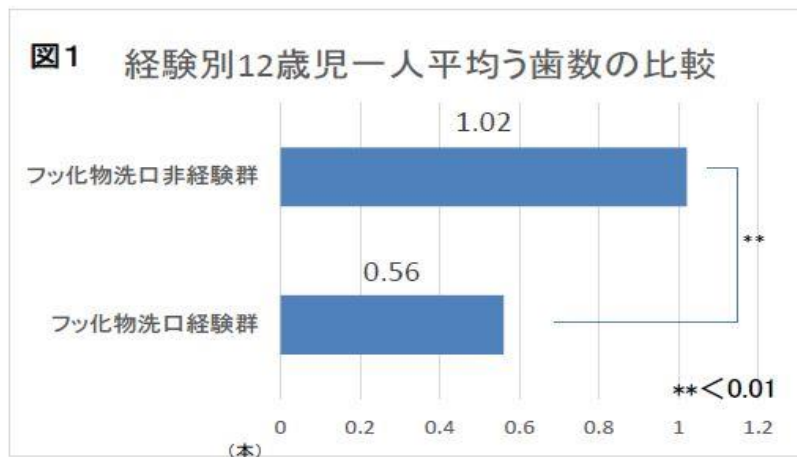


表1 前歯部う蝕の保有者の割合

フッ化物洗口経験群	0人	0%
フッ化物洗口非経験群	51人	8.60%

- ・フッ化物洗口経験群では、12歳児の平均むし歯数が概ね半減する効果が得られた。
- ・むし歯多発者が大きく減少した他、経験群では前歯部のむし歯が認められなかった。

フッ化物洗口の安全性

- フッ化物洗口は、世界保健機関（WHO）等の行政機関や多くの学術団体等が安全性と有効性を認め、普及を推奨しています。学校では昭和45年頃から普及が始まりました。
- フッ化物は骨に悪影響を与えるという主張が行われることがあります。骨のフッ素症は、8ppm以上の飲料水を20年以上飲み続けた場合に生じる症状であり、フッ化物洗口での微量な口腔内残留量で発現することはありません。



よくあるQ&A

Q：1回分を飲み込んでも大丈夫ですか？

A：1人に1回分の洗口液を全部飲んでも大丈夫です。1回分の量を飲んでも急性中毒を起こさない濃度に調整されていますので、誤って飲んでしまっても健康に悪影響はありません。

Q：歯みがきだけでむし歯予防は出来ないのでしょうか？

A：歯みがきだけでは、歯垢（プラーク）を100%取り除くことは出来ません。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、歯みがきだけではむし歯を十分に予防することは困難です。

よくあるQ&A

Q：学校でフッ化物洗口を行い、家庭でもフッ化物配合歯みがき剤を使った場合、フッ化物を使いすぎになりますか？

A：他のフッ化物配合歯みがき剤を組み合わせせて実施しても、フッ化物の過剰摂取になることはありません。

むしろ、併用することで、より一層むし歯リスクは低くなって予防効果が高まることが期待されます。



実施の流れ（例1）各クラス実施の場合

1. 教室で児童が紙コップとティッシュを担任から受け取る
 2. 担任が児童の紙コップに1回分の洗口液を注ぐ
 3. 30秒間、ブクブクうがいを行う
 4. 紙コップに吐き出しティッシュで吸い取らせる
- ※実施にかかる時間は5分～10分程度



実施の流れ（例2） 一か所実施の場合

1. 登校時間中に児童が実施会場に各自行く
 2. 児童が紙コップとティッシュを担当教員から受け取る
 3. 担当教員が児童の紙コップに1回分の洗口液を注ぐ
 4. 30秒間、ブクブクうがいを行う
 5. 紙コップに吐き出しティッシュで吸い取らせる
- ※実施にかかる時間は5分～10分程度



参加の希望は任意

- フッ化物洗口を学校で実施するにあたっては、参加するかどうかを本人や保護者が選択できます。
- 参加を希望しない児童の対応は、各学校により異なります（例：自習、読書、真水でのうがい等）。



参考資料

- 北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例
- 厚生労働省 フッ化物洗口マニュアル（2022年版）
- 北海道 北海道フッ化物洗口ガイドブック 実践編
- 北海道 リーフレット 学校におけるフッ化物洗口の推進
- 北海道 リーフレット フッ化物洗口でむし歯予防
- 北海道教育委員会
市町村教育委員会のためのフッ化物洗口実施の手引き
- 札幌市 北海道帯広市における小学校のフッ化物洗口の効果