

フッ化物を効果的に使おう！

4つの条件が重なるとむし歯になると言われています

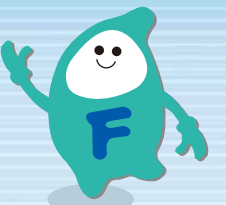


フッ化物の効果を最大限に生かすには…
規則正しい食習慣や上手な歯みがき方法を習得することも大切なんだね

これまで、子どもの歯の健康づくりは各家庭にまかせられていましたが、様々な事情により各家庭の努力だけではなかなか改善されない現状があります。フッ化物洗口はむし歯多発児・重症児を防ぐとともに、すべての子どもの歯を生涯にわたって強くすることがわかっています。市は、フッ化物洗口を子どもの歯の健康づくりをサポートする大切な事業のひとつとしてこれからも普及啓発に努めていきます。



F ぶくぶく de むし歯予防



幼児期のフッ化物洗口により“**歯の王様**”と言われている
6歳臼歯^{きゅうし}の**むし歯が少**くなります!!

洗口実施 **14.7%**

洗口未実施 **26.5%**

(小学6年生時)

幼児期(4・5歳児)に2年間フッ化物洗口を実施したところ、
その6年後には、実施していなかった子どもよりも
6歳臼歯(第一大臼歯)のむし歯が少ないという結果が得られています。

※かむ力が一番強く、とてもむし歯になりやすい永久歯(第一大臼歯)

(静岡県S町調査)

フッ化物洗口ってなあに？

フッ化物洗口液でぶくぶくをしてむし歯を予防します



方法は、洗口液を口に含み、1分間ぶくぶくうがいをして吐き出します。その後30分間は飲食を控えます。

多くの国、県や市、学会などがフッ化物洗口を推奨しており、静岡県では、現在4万5千人以上が集団でフッ化物洗口を実施しています。



YouTube で見ることが
できます。
[フッ化物 de
ぶくぶくむし歯予防]



フッ化物洗口に関する
お問い合わせ

静岡市口腔保健支援センター
☎ 249-3175 FAX 209-1063

他にもあるフッ化物の利用法

年齢	0歳	1歳	2歳	3歳～	予防効果
フッ化物塗布(歯科医院など)					30%
フッ化物入り歯みがき剤など(個人)					25%
フッ化物洗口(集団・個人)					55%

(参考 新予防歯科学第4版2012年)

- フッ化物は、生えてきたばかりの歯に対し、特に大きなむし歯予防効果を発揮します。
- 集団でのフッ化物洗口は、4～5歳児(年中、年長)を対象に実施しています。

フッ化物ってなんだろう？

自然界のあらゆるもの(地中、海水、川の水、食べ物など)に微量に含まれています。私たちの身体の中にもフッ化物は存在しています。

フッ化物は自然環境物質です

りんご	0.02	みかん	0.05	塩	25.9	ビール	0.8
じゃがいも	0.02	にんじん	0.04	さとう	0.07	みそ	0.4
にんじん	0.04	だいこん	0.04	地中	280	紅茶	0.3~1.3
貝	2.0	エビ(身)	0.6	川の水	0.1~0.2	緑茶(浸出液)	0.3~1.3
イワシ(身)	0.2	海水	1.3	海草	9.1	牛肉	0.07

単位：ppm
1ppm=0.0001%

(参考 新予防歯科学第4版2012年)

フッ化物って安全なの？

フッ化物濃度は、安全に調整されています

〈フッ化物量の比較〉

● 含まれるフッ化物量	
普通の水道水 (1ℓ)	0.1mgF
一杯 (200ml) のお茶	0.1mgF
● 口の中に残るフッ化物量	
フッ化物塗布	1.1~3.1mgF
フッ化物洗口 週5回分(1回分)	0.2mgF
フッ化物入り歯みがき剤など	0.1~0.2mgF

むし歯予防に用いられるフッ化物洗口は、その方法に適した濃度に調整されたものが使用され、口の中に残る量も**0.2mgF**とごくわずかな量です。

1人分を飲み込んでしまっても問題ありません

1人分の溶液中のフッ化物は1.75mgFなので、誤って1回分を飲み込んでしまっても問題はありませぬ。洗口液23人分(フッ化物40mgF)以上を一度に飲み込んでしまった場合に、吐き気等の中毒症状が現れることがあります。実際にはフッ化物洗口液の取り扱い・保存については各園の十分な管理のもとおこなわれていますので、そのようなことはありません。

フッ化物洗口 1回分: 1.75mgF

40

中毒症状が 発現する量: 40mgF

フッ化物洗口 23人分の量

※フッ化物濃度250ppm。体重20kgの場合

フッ化物には、どんなはたらきがあるの？

はたらき1

- エナメル質に働きかける
- エナメル質の結晶を丈夫にする・再石灰化の促進
- 歯質強化(むし歯に対する抵抗力増強)

はたらき2

- 口の中の環境に働きかける
- 抗菌作用
- 酸や歯垢をつくりにくくする

フッ化物の利用によるむし歯予防効果は高いのですが、それだけで100%予防することはできません。歯ブラシやフロスの使用、食生活(特に砂糖の摂取)に注意することなどでむし歯を予防しましょう。