



F ぶくぶく de むし歯予防

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されてきましたが、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おります。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。



こんなにむし歯が減りました
中学3年生の1人平均むし歯経験歯数



旧蒲原町では、フッ化物洗口開始前、中学3年生の1人あたりが持つむし歯の本数が7本だったのに対し、洗口を継続した結果、1本に減少しています。

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。



フッ化物洗口の詳しい内容の動画です。



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

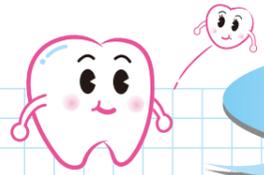
他にもあるよ フッ化物の利用法



年齢	予防効果
0歳	
1歳	
2歳	
3歳～	
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%	

(第4版新予防歯科学2012年参考)

- ・フッ化物によるむし歯予防効果は、生えてきたばかりの歯に特に有効です。
- ・集団でのフッ化物洗口は、4歳児(年中児)から実施しています。



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

<フッ化物濃度の比較>



フッ化物洗口(週1回法)で使用する洗口液の濃度はフッ化物配合歯磨剤の濃度とほぼ同じです。

1ppm=0.0001%



ひとくちメモ

フッ化物洗口は、歯磨剤のように、実施後に水で洗い流すことがないため、同じ濃度でも効果が高くなります。

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量は9mgF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6~7人分(フッ化物量60mgF)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・保存については各学校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。

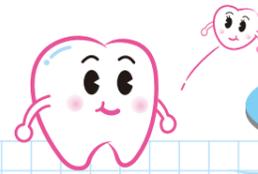
フッ化物洗口
1回分: 9mgF

60

中毒症状が
発現する量: 60mgF

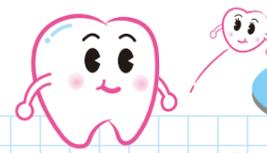
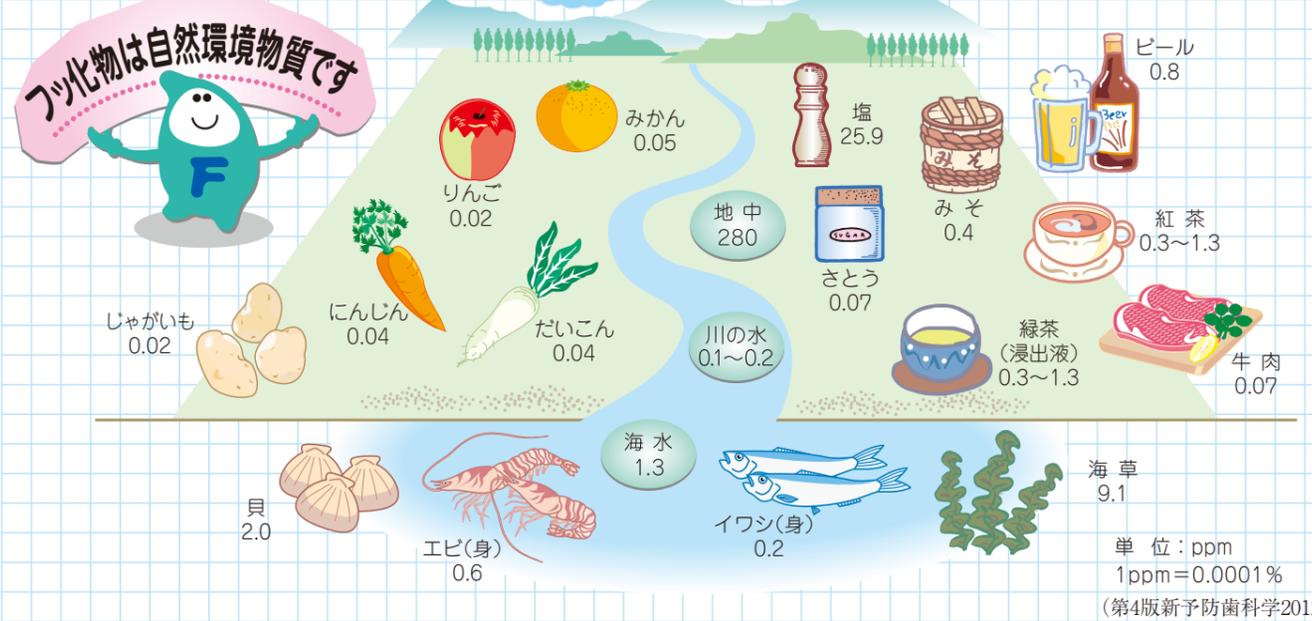
フッ化物洗口
6~7人分の量

※フッ化物濃度900ppm. 体重30kgの場合



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。



フッ化物には、どんなはたらきがあるの？



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。他の予防方法も併用してむし歯を予防しましょう。