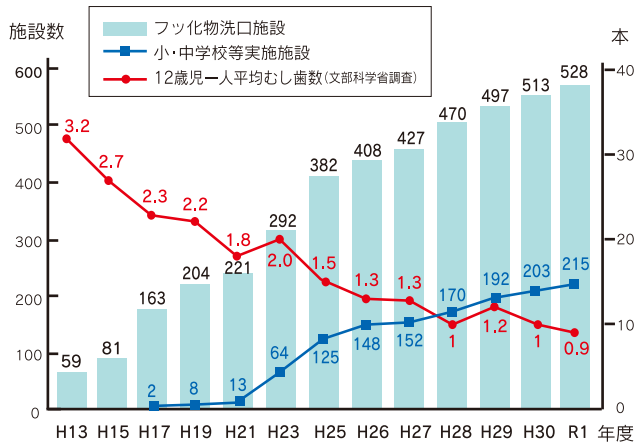


## フッ化物洗口実施施設は年々増加しています

本県では、県民の歯と口の健康づくりを進めるため、むし歯予防の取組や定期的な歯科健診の受診を進めています。特にむし歯予防効果が高いフッ化物洗口については、平成13年度から市町村に対する取組への支援を行っています。12歳児の一人平均むし歯数は、平成13年度の開始時と比べ、平成29年には半分以下となりました(下図)。



宮崎県内のフッ化物洗口実施状況及び  
12歳児の一人平均むし歯数の推移

(宮崎県福祉保健部健康増進課調査)

生えだての歯は、歯の質が柔らかく、むし歯になりやすいんだ。

だから、永久歯が生えはじめる時期は、特にむし歯を予防することが大事なんだね。

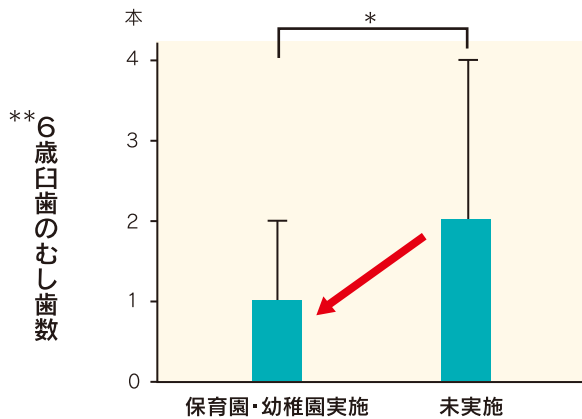


「フッ化物」ってなに？



## 大人になっても効果が持続しています

保育所・幼稚園の時にフッ化物洗口を経験した者の20歳のときの6歳臼歯むし歯の状況は、フッ化物洗口未実施の者と比べて少なくなっています(下図)。



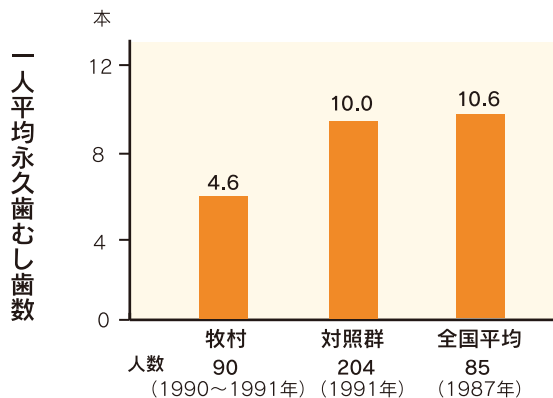
(平成29,30年 宮崎県A町の20歳を対象とした調査より)

\* Mann-Whitney Test p=0.055

\*\*6歳臼歯・・・4歳から6歳頃に乳歯の奥に萌出する永久歯です。噛む力が最も強く、生涯にわたり咀嚼の中心となる歯です。

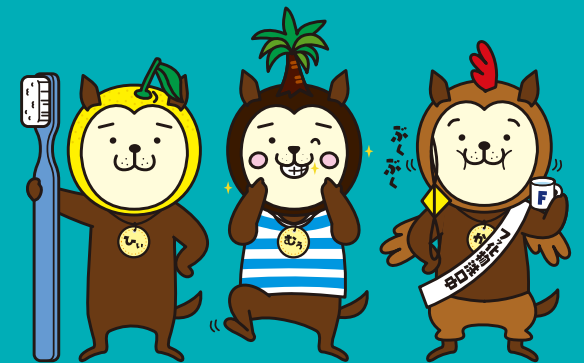
参考：新潟県牧村の事例

4歳児から中学校卒業まで継続してフッ化物洗口を行った人達の一人平均むし歯数は、フッ化物洗口を行わなかった20歳の人達及び全国平均の約1/2以下でした(下図)。



(岸ほか:口腔衛生会誌, 42:359-370, 1992)

# フッ化物洗口による むし歯予防



平成28年度と平成29年度に、県と県立看護大学が協働し、県歯科医師会の協力のもと、県内3市町村において、成人を迎える方々を対象とする口腔状況等の調査(歯科健診)を行い、子どもの頃に実施したフッ化物洗口のむし歯予防効果が持続しているかどうかの調査を行いました。

発行 宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター  
(地域貢献等研究推進事業)  
むし歯予防対策評価事業

監修 宮崎県口腔保健支援センター

宮崎県の歯科保健の現状

検索

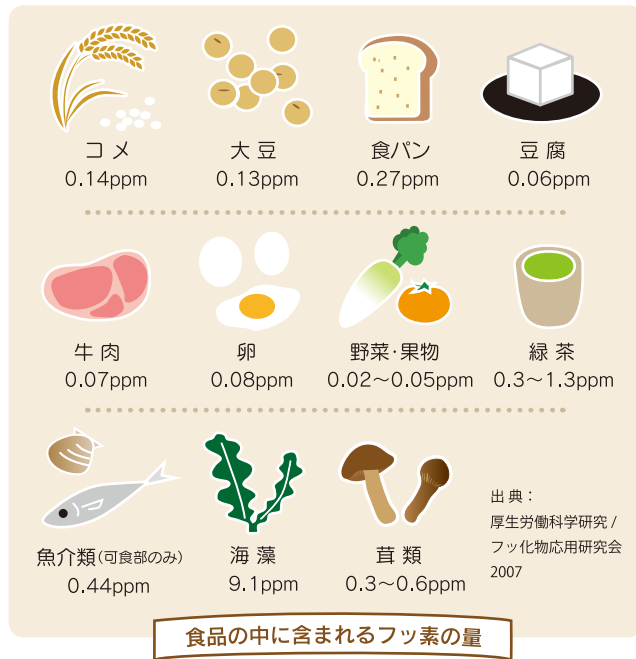


## フッ化物によるむし歯予防は、世界で多くの専門機関が推奨しています。

フッ化物によるむし歯予防は、WHO(世界保健機構)、FDI(国際歯科連盟)をはじめ、厚生労働省、日本歯科医師会などの多くの保健関連機関が、安全で効果的なむし歯予防法として推奨しています。

## フッ素は自然界のどこにもあります。

フッ素は、自然界の中に広く分布している元素の一つで、海水、河川水、地中にも含まれ、食物や人の体にも含まれています。しかし、通常、食べ物から摂る量では、むし歯予防には足りません。



### Q フッ化物洗口によるむし歯予防は安全ですか？

**A** フッ素は、私たちの日常生活の中で、飲食物とともに毎日1~3mg摂取していますが、フッ化物洗口で口に残るフッ素の量は、約0.2mgと日内誤差の範囲内ですので、安全とすることができます。

## フッ素は3つの作用でむし歯を予防します。

### 再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムやリンを歯に戻す働きを促進します。

### 歯質強化

歯の表面を酸に溶けにくくし、強い歯に変えていきます。

### 細菌の酸産生の抑制

むし歯菌が酸をつくる働きを弱めます。

## 年齢と場面に応じたフッ化物利用

年齢	乳児	保育園 幼稚園	小学校	中学校	高校	大人
年齢	0 1 2	3 4 5	6 7 8 9 10 11	12 13 14	15 16 17	18 19 20~80~
保育所 幼稚園 小・中学校		フッ化物洗口 みんなで一緒にを行います				
歯科医院 保健 センター など		フッ化物歯面塗布 歯科専門家がを行います				
家庭		家庭でのフッ化物洗口 個人で行います				
		フッ化物配合歯磨剤 個人で行います				

### Q 洗口液を誤って飲み込んでしまっても大丈夫ですか？

**A** フッ化物洗口液は、誤って全量(1回使用量7~10ml)飲み込んだ場合でも安全です。急性中毒となる可能性がある量はフッ化物で100mg以上ですが、洗口液1回分(10ml)は、フッ化物として9mgですので、誤って洗口液を全量を飲み込んだとしても、心配ありません。

## フッ化物洗口を継続して行うことでむし歯予防効果が高くなります。

### 集団で行うフッ化物洗口

うがいが上手にできるようになる4歳から永久歯が生えそろう中学生まで継続して行うことが効果的です。

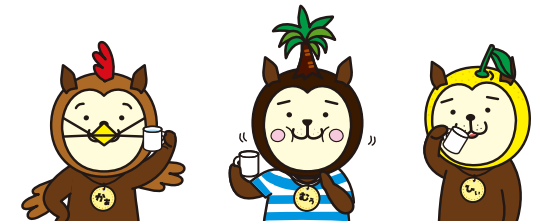
### ● 保育所・幼稚園等で行う場合(週5回(毎日)法)

250~450ppm: 1人分の洗口液5~7ml

### ● 小・中学校で行う場合(週1回法)

900ppm: 1人分の洗口液10ml

- 1 洗口液を口に含み、液がよく歯に行き渡るように1分間ブクブクうがいをします。
  - 2 コップに洗口液を吐き出します。
  - 3 洗口後30分程度は、口をすすいだり飲食をさせないようにします。
- ※フッ化物洗口は、保護者及び本人の希望により実施します。



### Q なぜフッ化物洗口を集団で実施することが有効なのですか？

**A** 保育・教育施設でフッ化物洗口を導入することにより、多くの子どもたちに平等な効果をもたらすことが期待できます。また、自分の健康を守るため、科学的知識に基づき、子どもたちが主体的に行動を起こすという教育的効果もあります。