

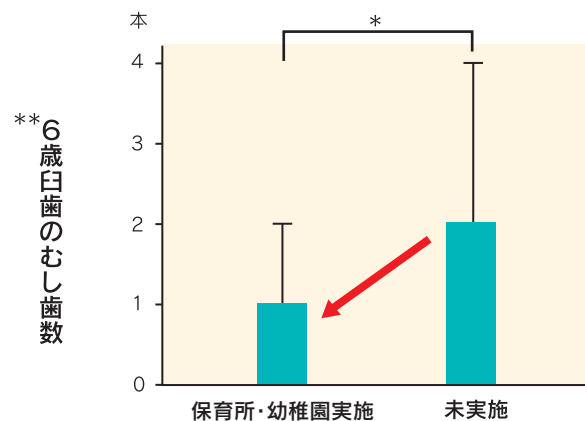
集団フッ化物洗口による健康格差の縮小について

保育所、幼稚園、認定こども園及び学校等で実施するフッ化物洗口は、家庭の事情に左右されないため、家庭で個人的に実施するよりも継続しやすいと言われています。また、時間的な理由や経済的な理由などで、家庭でのケアが必ずしも誰にでもできるわけではないため、集団でフッ化物洗口を実施することは、家庭環境によらず効果が得られ、健康格差の縮小につながるということが知られています。



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)。



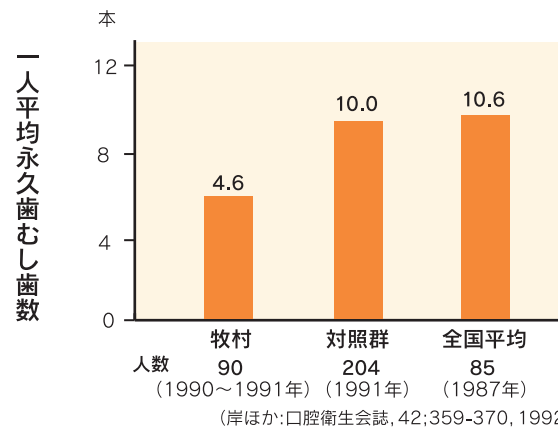
出典:宮崎県・宮崎県立看護大学調査(地域貢献等研究推進事業・むし歯予防対策評価事業)
※平成28年度と29年度に県と県立看護大学とで20歳の方を対象に口腔状況等の調査を行いました。

* Mann-Whitney Test $p=0.055$

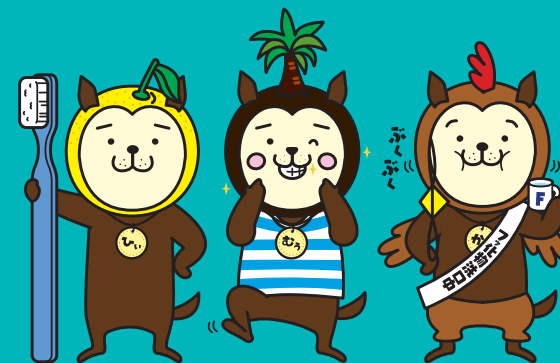
※ 6歳臼歯・・・4歳から6歳頃に乳歯の奥に萌出する永久歯です。
噛む力が最も強く、生涯にわたり咀嚼の中心となる歯です。

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)。



フッ化物洗口によるむし歯予防



発行 宮崎県・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

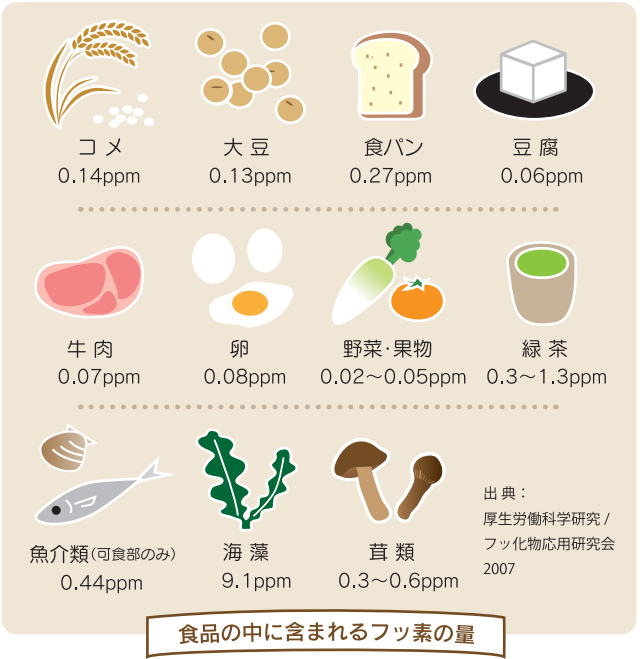


フッ化物によるむし歯予防は、世界で多くの専門機関が推奨しています。

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でもあります。

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。



1 回分の洗口液を飲み込んでしまっても大丈夫ですか。

1 回分全量飲み込んでしまっても問題はありません。しかし、飲み込まずにうがいができるよう事前によく練習を行いましょう。

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酸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

	乳児	保育所幼稚園等	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			

フッ化物入りの歯磨き剤を使用しており、定期的にフッ化物の塗布も受けていますが、フッ化物洗口を行うと取りすぎになりませんか。

取りすぎになることはありません。より一層、むし歯予防の効果を促進します。

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。

フッ化物洗口の方法の例

洗口法	主な対象	フッ化物濃度	使用量/1回分
週5回(毎日)法	保育所・幼稚園等	250～450ppm	5～7mL
週1回法	小・中学校	900ppm	10mL

- 1 洗口液を口に含み、液がよく歯に行き渡るように30秒～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。



どうして保育所や幼稚園、学校などの集団でフッ化物洗口を行う必要があるのですか？

家庭で実施する場合、家庭の状況により継続できなくなる場合があります。集団で行うと、家庭での実施に比べて継続性に優れ、高いむし歯予防効果が期待できます。さらに子ども達はフッ化物によるむし歯予防の恩恵を平等に受けることができます。