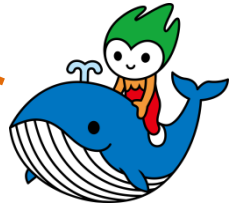


か ぶつ せんこう

「フッ化物洗口」でむし歯予防

— 子どもの歯と口腔の健康を守るために —



フッ化物洗口は、WHO(世界保健機関)をはじめ世界の歯学・医学・保健専門機関や、日本歯科医学会、日本口腔衛生学会等により学術的・技術的な検討が行われ、安全で、むし歯予防に極めて有効な手段であると証明されております。

健康な歯でよく噛むことは、子どもの発育に重要な役割があり、むし歯予防は、健全な発育への取組に必要なことです。

むし歯は、家庭だけの問題ではありません。家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校でも子どもたちの生活環境にあわせたむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの今と将来の健康を支えることができます。併せて歯・口腔の健康が全身の健康を保持増進することにつながるということを、子どもたち自らが意識し、生涯にわたって自己の健康づくりに積極的に取り組むことができるよう歯科保健の充実を図ることを目的としています。

★集団としてむし歯予防対策を実現するために必要なことは？

小学校で集団のフッ化物洗口を行う場合、以下のことが重要となります。

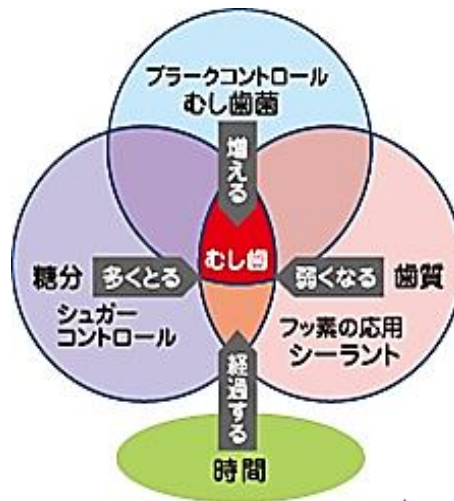
- ①任 意 性（選択の自由）
- ②同 意（洗口実施について保護者への説明と同意）
- ③配 慮（洗口をしない子どもを他と区別することなく真水などで同じように実施させるような配慮）
- ④情報提供（学校歯科医師等から学術的な見識及び科学的な根拠をもとにした正確な情報提供）

むし歯の要因と予防方法は？

むし歯は複数の要因が重なり合って発生しますが、その要因には大きく
3つあります。

3つの要因

- ①細菌(口の中にいるむし歯菌)
- ②糖分
(甘い食べ物や飲み物に含まれる)
- ③歯質(むし歯に弱い)



むし歯は、3つの要因が重なった状態のまま時間が経つと次第に進行していきます。むし歯予防対策①～③を組み合わせる実施することが大切です。

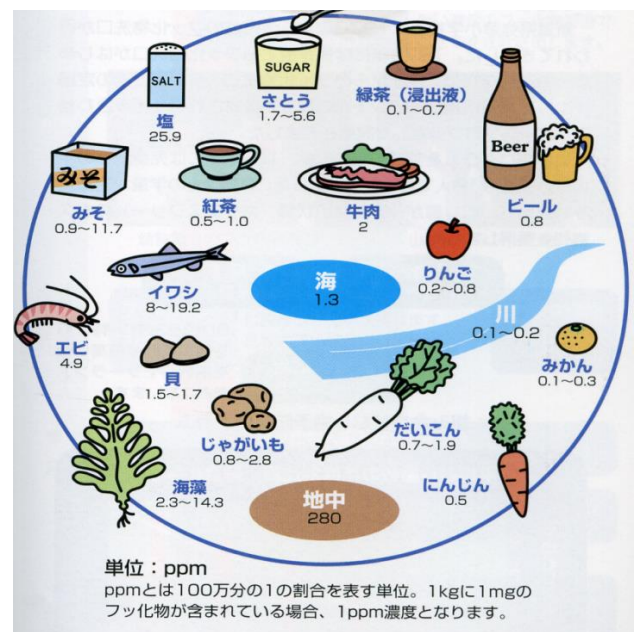
むし歯予防対策

- ①プラークコントロール（細菌を減らす）・・・ブラッシング・保護者による仕上げ磨き
- ②シュガーコントロール（砂糖を減らす）・・・おやつの食べ方・砂糖の摂取に注意
- ③歯質強化（歯の抵抗力を高める）・・・フッ化物利用(フッ化物洗口やフッ素入り歯磨き粉)

フッ素ってなあに？

フッ素は、海水、河川、土の中等、自然界に広く存在しているもので、地球上のどこでもあります。人体中では歯や骨に多く含まれています。

歯や骨にとって欠くことができない微量栄養素として成人では1日およそ3mg必要とされています。





フッ化物洗口は5～10mlの洗口液を口に含んで、1分間ブクブクうがいを行い、むし歯を予防する方法です。学校歯科医師、学校薬剤師等の指導を受け実施します。小学校では週1回行います。洗口後30分から1時間は飲食しないようにします。

①**実施希望調査** 毎年度、開始前に保護者に対してお子さんがフッ化物洗口を希望するか否かの調査を行います。希望しない場合は、洗口の時間帯に真水（水道水）で洗口させるなどの配慮がなされます。

②**うがいの練習** 洗口を始める前に、真水（水道水）でブクブクうがいの練習を行います。フッ化物洗口は、参加する子どもたちが飲み込まずに上手に吐き出せるようになってから開始します。

③フッ化物洗口の流れ



フッ化物はむし歯予防にどのような効果があるの？



○歯の表面からフッ化物が取り込まれ、抵抗力の強い歯が作られます。

○むし歯は自然に治らないとされていますが、初期のむし歯は再度カルシウム等が沈着することにより、元に戻ることが報告されています。フッ化物はこの働きを盛んにします。

○フッ化物はむし歯菌の働きを抑制し、酸を出しにくくします。



Q1 洗口液を誤って飲み込んでしまった場合、体に影響はありますか？

A1 1回分の洗口液を誤って飲み込んでしまっても、体に悪影響はありません。

フッ化物の健康に対する影響は、その摂取量によります。フッ化物を一度に大量摂取することによって急性中毒症を起こし、^{おしん}悪心やおう吐などの症状が生じます。一方慢性的に過剰接種すると、慢性中毒症である「歯のフッ素症」や「骨のフッ素症」を起こすことが知られています。ただし、フッ化物洗口で用いるフッ化物の量では、急性中毒・慢性中毒どちらも心配はありません。

Q2 洗口液、口の中に残るフッ化物は体に蓄積されますか？

A2 フッ化物は体を構成している元素のひとつであるため、必要な量は体に蓄積されます。必要のない分は、尿や便、一部は汗、涙、唾液などから排泄されます。

Q3 フッ化物洗口をしてもむし歯になるのはなぜですか？

A3 むし歯は、①歯磨きをする、②上手に間食を取る、③フッ化物を上手に利用することで予防できます。フッ化物洗口していても、他の①②が守られていなければむし歯ができることもあります。低学年では自分での歯磨きが十分ではないと思われるので、保護者が仕上げ磨きをすることで、むし歯を減らすことにつながります。

Q4 フッ化物洗口は、何歳頃から始めていつまで続ければいいのでしょうか？

A4 フッ化物は、生えて間もない歯ほど効果的です。永久歯は4～5歳から生え始めるので、永久歯がほぼ生えそろう14歳～15歳頃までの期間に実施することが理想的です。その後の年齢においても効果はあります。

Q5 夏休みや冬休み中は、フッ化物洗口をやらなくても効果は大丈夫ですか？

A5 夏休みや冬休みに中断しても、毎日の生活習慣が乱れることがなければ大丈夫です。



《お問い合わせ先》 0837-27-0320

長門市教育委員会学校教育課