

# フッ化物洗口についての手引き

## (学校関係者向け参考資料)

1. 効果
2. 安全性
3. 学校での実施手順 (例)
4. フッ化物洗口 Q&A
5. 保護者への説明資料 (例)
6. その他



鳥取県教育委員会

## はじめに

学校における歯・口の健康づくりは、長年、むし歯予防を中心とした指導の取組が広くなされ、全国的に成果をあげているところです。

しかしながら、本県の子どもたちのむし歯の保有状況（有病率）は、年々減少しつつあるとはいえ、全国平均と比較すると依然として高い状況にあります。（下表のとおり）

また、一人で多数のむし歯を保有している子どもがいること、学校から繰り返しむし歯の治療勧告を受けても受診せず、むし歯が進行してしまう子どもが多くいること等が、問題となっています。

むし歯の予防には、歯みがき指導と食事や間食に関する指導に合わせ、フッ化物の利用を組み合わせることが効果的です。フッ化物を利用することにより歯質を強化し、その上で正しい歯みがきの習慣化や食生活習慣の指導の充実を図ることにより、子どもたちの歯はより強くなり、むし歯になりにくくなります。

小中学校におけるフッ化物洗口は、本県では一部の学校で実施されているだけで、これから取組をはじめられる学校がほとんどです。実施に向けては、子どもたちの実態や課題を踏まえ、学校歯科医の指導のもと、学校・家庭・地域・関係機関が正しい知識と目標を共有して行うことが大切です。

このたび、鳥取県教育委員会では、今後フッ化物洗口を実施される市町村や園・学校の参考資料として、すでに実施されている学校等の取組を元に、学校側の負担軽減に配慮した実施手順例を作成しました。

本手引きを、子どもたちのむし歯予防に活用していただければ幸いです。

平成31年3月

鳥取県教育委員会 教育長 山本 仁志

【参考】平成30年度 学校保健統計結果 むし歯の有病率（一部抜粋）

	鳥取県 (%)	全国 (%)
小学校	52.0	45.3
中学校	38.8	35.4
高等学校	47.3	45.4

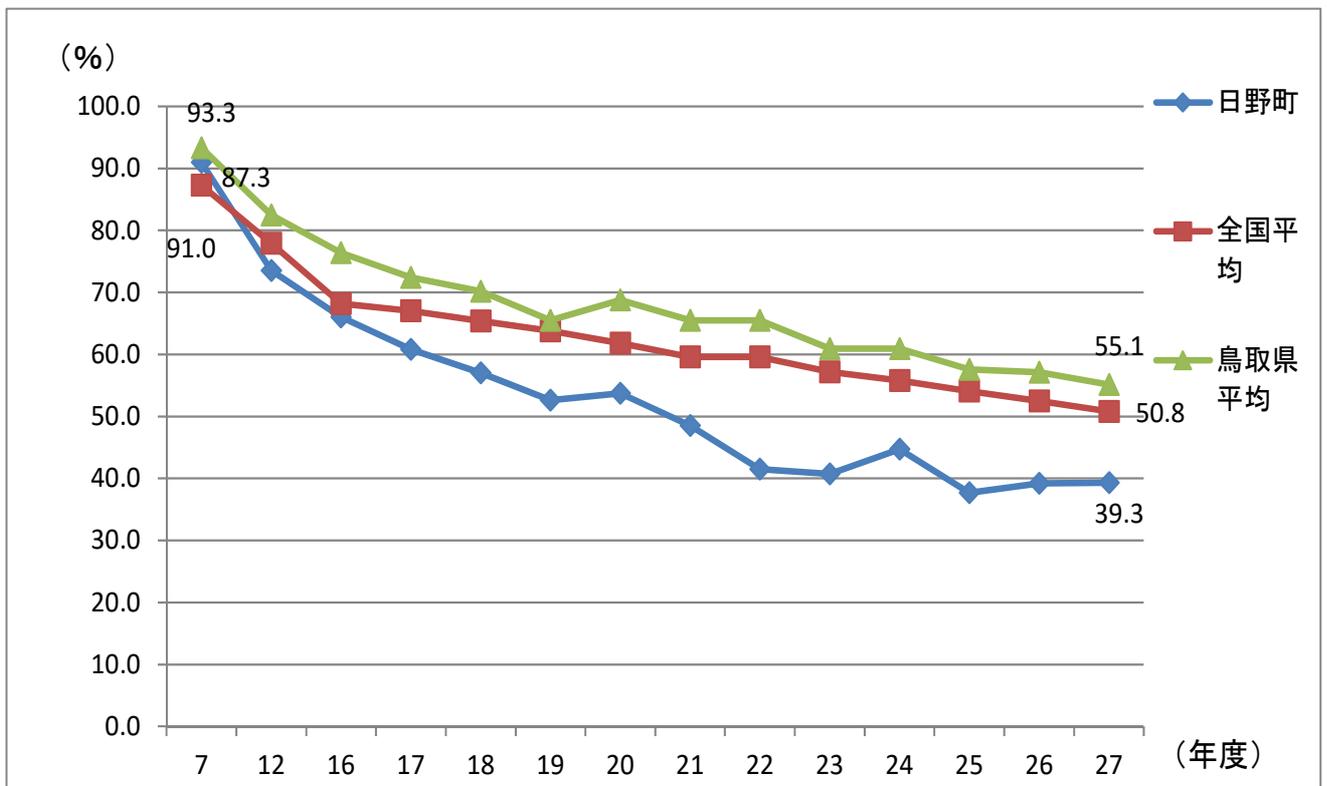
※むし歯有病率には、処置完了者を含みます。

# 1. 効果

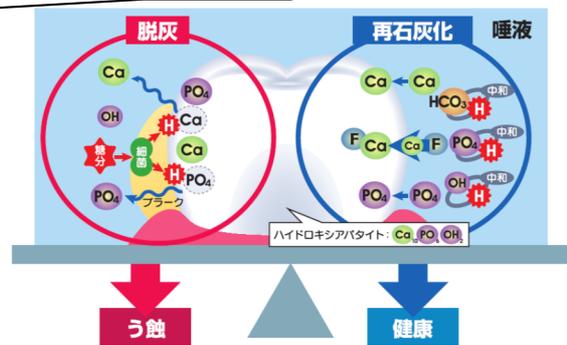
フッ化物洗口液に含まれる「フッ素」の働きは、歯を強くし、むし歯を予防する効果があります。また、むし歯になりかかった歯の表面を修復する再石灰化の効果もあります。特に、生えたばかりの歯は、見かけはしっかりしているようでも歯の表面はまだ未熟でむし歯になりやすい状態です。

フッ化物洗口は、乳歯から永久歯に生え替わる4歳から14歳頃まで継続的に実施することで、むし歯予防に最も高い効果をもたらします。

◎ 小学校むし歯有病率(フッ化物洗口を長年実施している日野町では、むし歯の本数が減少しています。)



フッ化物洗口は、週1回、30秒~1分間ブクブクうがいで洗口液を歯の面にいきわたらせ、その後吐き出します。



う蝕

健康

## 2. 安全性

フッ素は、50年以上むし歯予防に使われており、フッ化物配合歯磨き剤としても使われています。フッ化物洗口液に含まれるフッ素の濃度は安全面で心配はなく、たとえ1回分を誤って飲み込んでも、健康上全く問題がないように処方されています。

※世界保健機関（WHO）や厚生労働省など国内外の専門機関が一致して安全性や効果を認め、フッ化物を用いたむし歯予防を推奨しています。

### 【厚生労働省「フッ化物洗口ガイドライン」（抜粋）】

#### 4) フッ化物洗口の安全性

##### (1) フッ化物洗口液の誤飲あるいは口腔内残留量と安全性

本法は、飲用してう蝕予防効果を期待する全身応用ではないが、たとえ誤って全量飲み込んだ場合でもただちに健康被害が発生することはないと考えられている方法であり、急性中毒と慢性中毒試験成績の両面からも理論上の安全性が確保されている。

##### ① 急性中毒

通常の方法であれば、急性中毒の心配はない。

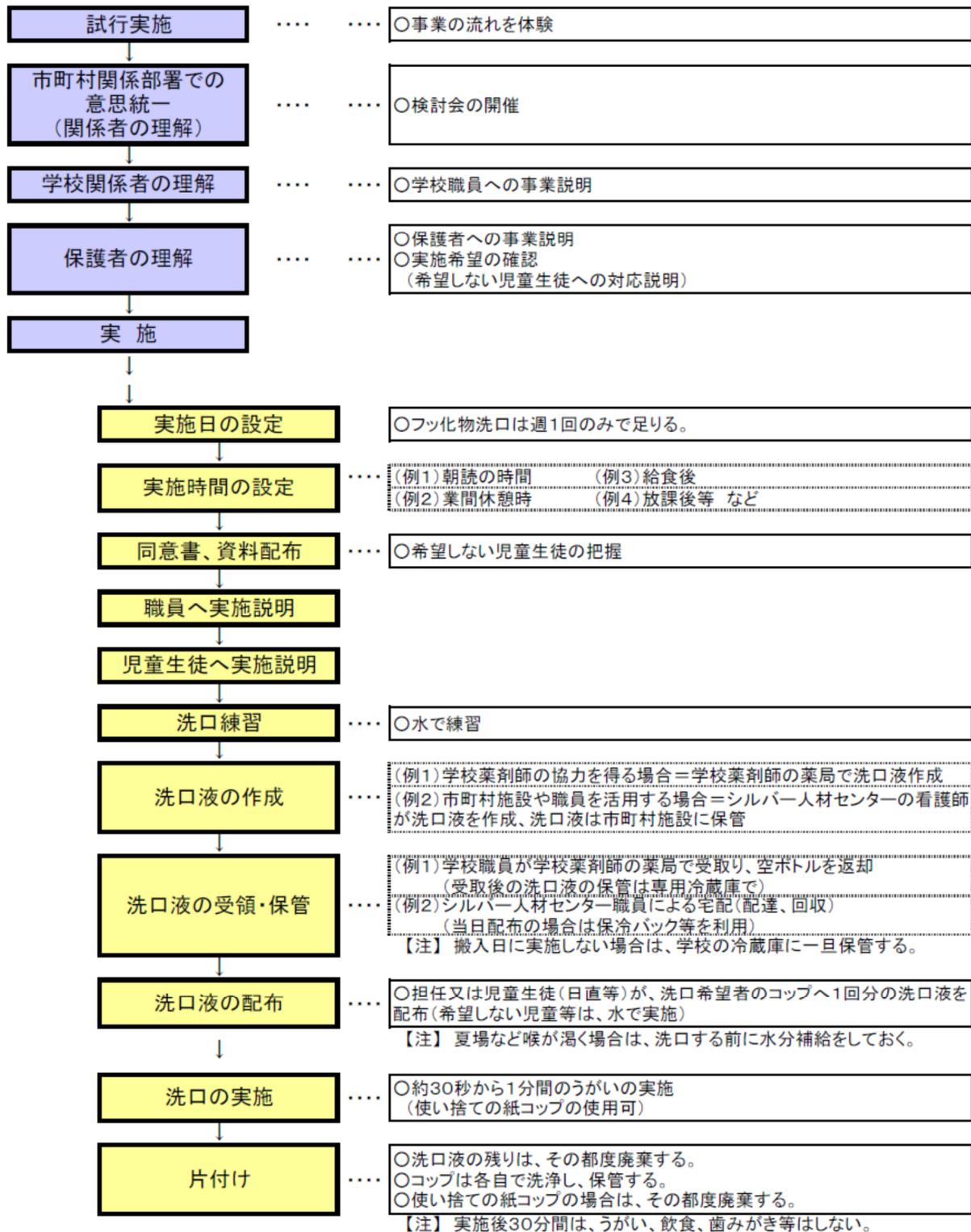
##### ② 慢性中毒

過剰摂取によるフッ化物の慢性中毒には、歯と骨のフッ素症がある。歯のフッ素症は、顎骨の中で歯が形成される時期に、長期間継続して過量のフッ化物が摂取されたときに発現する。フッ化物洗口を開始する時期が4歳であっても、永久歯の歯冠部は、ほぼできあがっており、口腔内の残留量が微量であるため、歯のフッ素症は発現しない。骨のフッ素症は、8ppm以上の飲料水を20年以上飲み続けた場合に生じる症状であるので、フッ化物洗口のような微量な口腔内残留量の局所応用では発現することはない。

##### (2) 有病者に対するフッ化物洗口

フッ化物洗口は、うがいが適切に行われる限り、身体が弱い人や障害をもっている人が特にフッ化物の影響を受けやすいということはない。腎疾患の人にも、う蝕予防として奨められる方法である。また、アレルギーの原因となることもない。骨折、ガン、神経系および遺伝系の疾患との関連などは、水道水フッ化物添加（Fluoridation）地域のデータを基にした疫学調査等によって否定されている。

### 3. 学校での実施手順（例）



## 4. フッ化物洗口 Q & A

### Q 1) フッ化物洗口は家庭でできないのでしょうか？学校で集団実施する意味は？

A 1) 学校における歯科保健指導においては、子どもたちの発達段階に応じて、歯みがきやうがい等の大切さを、知識だけでなく実践を交えながら指導しています。これは、心身ともに健康な子どもたちを育てるという教育活動の一環と言えます。フッ化物の活用についても、フッ化物の効果などについて学習し、その実践活動として、学校歯科医の管理と指導の下に、保護者等の理解と同意を得た上で実施することは、学校における歯科保健活動の一つと言えます。

### Q 2) うがいが上手にできない児童生徒へはどのように対応したらよいですか？

A 2) あらかじめ水道水で練習させるとよいでしょう。

### Q 3) 万が一、洗口液を飲み込んだ場合はどのように対応したらよいですか？

A 3) 適正な濃度と量を守れば、たとえ1回分の洗口液を誤飲しても健康上の被害はありません。特段の対応は不要ですが、誤飲した児童生徒の体調がすぐれない（吐き気・腹痛・下痢等）場合は、鳥取県歯科医師会（TEL: 0857-23-2621）に連絡し、指示を受けてください。

### Q 4) 週1回の実施時間は、給食後でなければいけませんか？

A 4) 給食後でなくても、朝読の時間や放課後など学校で実施が可能な時間を設定してください。ただし、実施後30分間はうがいや飲食、歯みがきができないため、必要に応じて事前に水分補給をさせる、昼食前の時間帯は避けるなどの配慮が必要です。

### Q 5) フッ化物という薬に頼らず、歯みがきでむし歯を予防したいのですが？

A 5) 奥歯のかみ合わせの溝や歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくく、むし歯になりやすいため、歯みがきだけでむし歯を完全に予防することは困難です。そのため、甘味制限をしたり、フッ化物を応用するなど、歯みがき以外の方法を併用することが有効です。

### Q 6) 口の中に傷や口内炎がある時に、フッ化物洗口をしても大丈夫でしょうか？

A 6) 口の中の傷や口内炎に影響することはありません。ただし、水がしみる、口をブクブク動かすことで、口の中の傷や口内炎が痛むようであれば、症状が軽減するまで無理して行う必要はありません。

### Q 7) 予算がなく全校の児童生徒の実施が難しい場合はどうすればよいですか？

A 7) まずは、1学年や1クラスなど、小集団で試行をスタートするのがよいでしょう。鳥取県福祉保健部のモデル事業を活用すれば、初年度1年間の薬剤代は無料になります。

## ～フッ化物洗口を学校で実施する場合の選択肢（例）～

### ●薬剤の管理（保管場所）

- 学校歯科医の歯科医院で保管
- 学校薬剤師の薬局で保管
- 市町村の施設（例えば公民館など）において保管
- 学校（鍵のかかる保管庫）で保管

### ●薬剤の調合・洗口液の学校への搬入

#### 【薬剤の調合方法】

- 学校歯科医が調合
- 学校薬剤師が調合
- 市町村職員が調合
- シルバー人材センターの看護師が調合（有料）
- 学校の教職員が調合

#### 【薬剤を薄めて作った洗口液の学校への搬入方法】

※溶解後40日間保存（室温：1～30℃）が可能なので、1か月分を学校へ搬入することも可能（冷蔵庫での保管が望ましい）

- シルバー人材センターが学校へ搬入・空容器も回収（有料）  
⇒クーラーボックスに入れて搬入すれば、そのまま学校で保管が可能。
- 宅配業者が学校へ搬入・空容器も回収（有料）
- 市町村が学校へ搬入・空容器も回収
- 学校の教職員が洗口液の調合先に受領しに行く。

（例：学校薬剤師の薬局、学校歯科医の歯科医院、県歯科医師会など）

まずは、歯科医師会の試行実施や体験実施、出前説明会をぜひ活用してみましよう。  
試行実施や体験実施、出前説明会を受けても、必ず実施しなければならないというものではありません。

疑問に思うことや不安に思うことなどを説明会で質問することも可能です。

学校の教職員だけではなく、保護者の方も参加できますので、ぜひ活用してください。

#### 【お問い合わせ先】

一般社団法人 鳥取県歯科医師会

TEL (0857) 23-2621 (代表)

FAX (0857) 23-5584



## 5. 保護者への説明資料（例）

※実施にあたって、事前に保護者の同意を得るための様式例です。

年 月 日

〇〇学校 保護者 様

〇〇市（町）立〇〇〇学校長

### フッ化物洗口実施について （希望調査）

時下の候 益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、過日保護者説明会で説明させていただいたフッ化物洗口について、次のとおり実施しますので、下記により希望調査書の提出をお願いします。

このフッ化物洗口は、安全性や予防効果に優れたむし歯予防法です。子ども達の健康な歯の育成のために実施していますので、ぜひ多くの方々の参加をお待ちしています。

- 1 実施方法 〇〇〇の時間にクラス単位で行う
- 2 開始予定日 年 月 日 より
- 3 実施日 毎週 曜日
- 4 費用 〇〇円／月（〇〇負担）

実施にあたり 希望調査書をご記入の上、 月 日（ ）までに  
学校へ提出して下さい。

きりとりせん

### フッ化物洗口希望調査書

※該当する番号に○をつけて下さい。

フッ化物洗口を

- 1. 希望します
- 2. 希望しません

平成 年 月 日 年 組 番

児童生徒氏名

保護者氏名

※希望されない児童・生徒さんも、同時間、水で洗口していただきます。

## 6. その他 <一部抜粋>

鳥取県は、条例等でフッ化物洗口の実施を推進しています。

### 平成25年12月27日に「鳥取県歯と口腔の健康づくり推進条例」が公布されました

第10条 県は、第3条の基本理念にのっとり、県民の歯と口腔の健康づくりを推進するため、次の基本的対策を実施するものとする。

- (1) 歯と口腔の健康づくりに関する普及啓発及び県民の意欲を高めるための運動の促進に関する施策
- (2) 定期的に歯科検診を受けること等の促進に関する施策
- (3) 障がい者、介護を必要とする者、妊産婦、乳幼児その他の特に配慮を要する者が、定期的に歯科検診を受けること等又は歯科医療を受けることができるようにするために必要な施策(略)
- (6) フッ化物洗口等の効果的な歯科疾患の予防に関する施策

(フッ化物洗口等を行う場合の支援)

第11条 県は、市町村及び学校等が乳児、幼児、児童、生徒及び学生のフッ化物洗口等に取り組む場合は、その実施のために必要な措置を講じ、又は必要な助言を行うものとする。

### 平成30年11月に「歯と口腔の健康づくりとっとりプラン」が策定されました

#### (2) 達成しようとする具体の目標数値一覧

☆学齢期(小学校～高等学校)の歯科保健

指標	現状値(年度)	目標値(H35年度)
12歳児における1人平均むし歯数の減少	1.2歯(H28)	1歯以下
12歳児における1人平均むし歯数を全国平均以下とする市町村数の増加	—	全市町村
歯周病を有する者の割合の減少(中学生)	4.6%(H28)	3%以下
〃(高校生)	5.3%(H28)	3%以下
フッ化物洗口を小・中学校等において取り組む市町村数の増加	2市町村(H28)	全市町村