

フッ化物洗口によるむし歯予防の効果は？

厚生科学研究班作成の「う蝕予防のためのフッ化物洗口マニュアル」では、30～80%の効果があるとの研究効果が示されています。

●フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような働きがあります。

①歯の構造を強くする。(耐酸性を高める)

フッ化物が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという極めて酸に対して溶けにくい結晶構造となり、歯の表面が丈夫になります。

②歯の表面を修復する(再石灰化)

むし歯になりかかったエナメル質(カルシウムが溶けだすこと)に作用し、その部分に再びカルシウム等が沈着して歯の表面を修復(再石灰化)したり、脱灰してむし歯になるのを抑制します。

③その他のフッ化物の働き

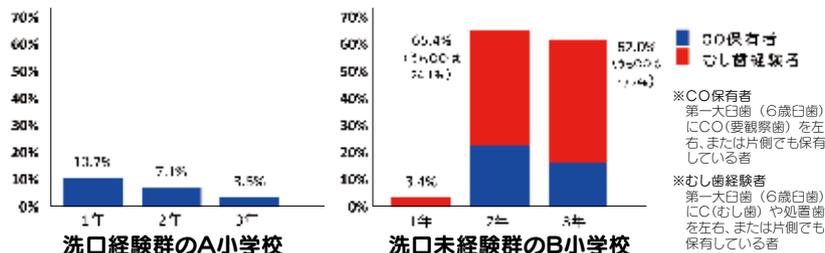
フッ化物は歯質を強くしたり、修復したりする作用以外にも細菌が酸を産生するのを抑制したり、歯垢(細菌の塊)の形成を抑制する働きがあります。

フッ化物洗口実施の効果 ～むし歯が減少しています～

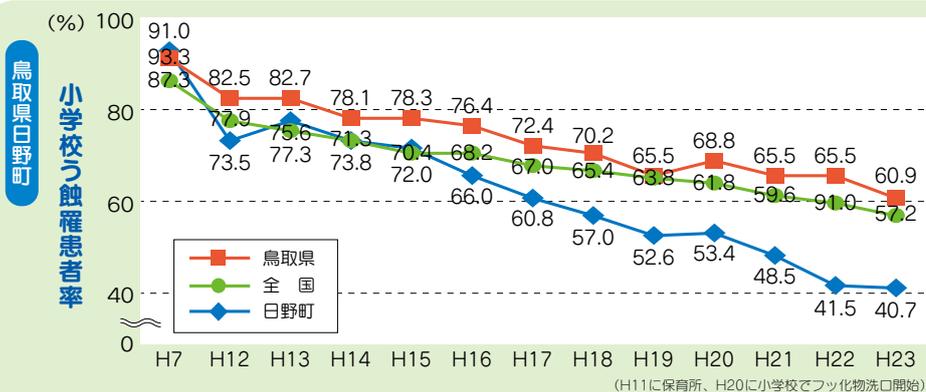
幼年期(4,5歳時)に保育所でフッ化物洗口を毎日法で2年間経験した児童が在籍する**A小学校**、洗口を全く経験していない児童が在籍する**B小学校**で、第一大臼歯(6歳臼歯)のむし歯状況を比較したグラフです

フッ化物洗口を経験した**A小学校**の児童は、ほとんどむし歯がありません
フッ化物洗口を経験していない**B小学校**の児童は、むし歯がたくさんできています

第一大臼歯(6歳臼歯)のむし歯経験者及びCO保有者の割合



(鳥取県中部総合事務所福祉保健局 出典)



フッ化物洗口の安全性は？

国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適正な濃度と量を守れば、たとえ誤って1回分の全量を飲み込んでも健康被害が発生することはないと示されています。急性中毒、慢性中毒試験の成績からも安全性が確保されています。

さらに、WHOをはじめとする世界の専門機関も安全性を認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

むし歯予防 ～フッ化物の利用を～

フッ化の利用には色々な方法があります。
* 様々な方法を組み合わせて利用しましょう。

フッ化物歯面塗布

対象年齢 生え始めが特に効果的です。乳歯の場合は、萌出後の早い時期から、永久歯の場合は、前歯または第一大臼歯が萌出する頃から定期的に塗布しましょう。
成人・高齢者の場合は、歯の根の部分のむし歯予防に効果的です。

実施頻度 少なくとも年2回、出来れば年3～4回実施しましょう。
定期健診に併せて塗布してもらいましょう。

実施場所 歯科医院・各市町村 等



フッ化物洗口

対象年齢 4歳から開始し、中学卒業時まで継続実施することにより、特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を発揮します。
もちろん、それ以降の青年や成人、高齢者にも効果的です。

実施頻度 週5回法、週1回法があります。

実施場所 保育園・幼稚園・小学校・中学校・家庭 等



ミラノール®

子どもから大人まで
フッ化物利用で
むし歯予防

フッ化物配合歯磨剤 フッ化物溶液スプレー フッ化物ジェル

Point

就寝前が効果的!

就寝前にフッ化物配合歯磨剤を使用すると、昼間の使用よりも唾液中のフッ化物濃度は4倍高い状態で睡眠中ずっと保たれるため、むし歯予防に有効です。

対象年齢 吐き出しができる3歳頃から全年齢層で使用できます。
吐き出しの出来ない低年齢児等には、泡状のフッ化物配合歯磨剤やスプレータイプの液体歯磨剤を使用するとよいでしょう。

実施頻度 吐き出しができる3歳から6歳未満では、1日2回、6歳以上では1日2回以上フッ化物配合歯磨剤による歯磨きをすすめます。

実施場所 家庭 等



●年齢に応じたフッ化物の利用方法●

場 面	出生		保育園			小学校						中学校			高等学校			成人～高齢者								
	家庭		幼稚園			1	2	3	4	5	6	1	2	3	1	2	3	18	19	20	～	60	～	80	～	
(歳)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	～	60	～	80	～
保 育 園 幼 稚 園 学 校	フッ化物洗口(集団)																									
歯 科 医 院 各 市 町 村	フッ化物歯面塗布																									
家 庭	フッ化物洗口(家庭)																									
	フッ化物配合歯磨剤																									
	吐き出しができる																									
	低年齢児用F*																									
	うがいができる																									

ブラッシングのコツ

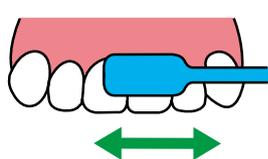


毎日の歯みがき
チェック!

1

うえ まえ ば
上の前歯(おもて)

毛先を歯にあて、
小さくこきざみに。

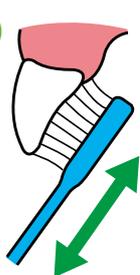


歯ブラシの
つま先・かかと・
わきを利用
歯ならびがわるい
ところは、歯ブラシを
たてにして、1本ずつ。

2

まえ ば
前歯のうら

上



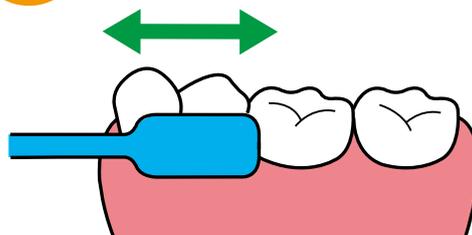
下



歯ブラシを
たてにして、1本ずつ。

3

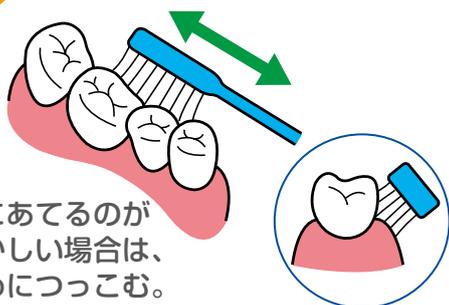
おく ば
奥歯のおもて



直角にあて、こきざみに。

4

おく ば
奥歯のうら



直角にあてるのが
むずかしい場合は、
ななめにつっこむ。

5

おく ば
奥歯のかみあわせ



やや強めに、かきだす。

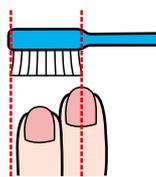


★もちかたは？

えんぴつもちで
やさしくみがこうね

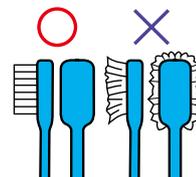


★大きさは？



小さめの歯ブラシ
(自分の手のゆび1本半くらい)

★こうかんは？



ぎょうぎのわるい
歯ブラシはダメ!!

健康な歯でよく噛むことは、子ども達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。

家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校で子ども達の生活環境にあわせたむし歯予防対策を行うことで、子ども達の健康を支えることができます。

鳥取県では、「むし歯予防フッ化物洗口事業」を展開中です。詳しくは、ホームページをご覧ください。

鳥取県 むし歯予防



<http://www.pref.tottori.lg.jp/bukubuku/>

参考文献

食べる力を育むために ～ お口を使った遊びのメニュー ～
発行：鳥取県福祉保健部健康政策課（平成23年3月）

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課

住所 〒680-8570 鳥取市東町一丁目220
電話 0857-26-7202
FAX 0857-26-8143

一般社団法人 鳥取県歯科医師会

住所 〒680-0841 鳥取市吉方温泉3丁目751-5
電話 0857-23-2621
FAX 0857-23-5584

フッ化物洗口によるむし歯予防の取組事例集
～みんなでブクブクむし歯予防～

平成28年3月発行

みんなで **ブクブク**
むし歯予防

