

園から始めよう

# フッ化物洗口

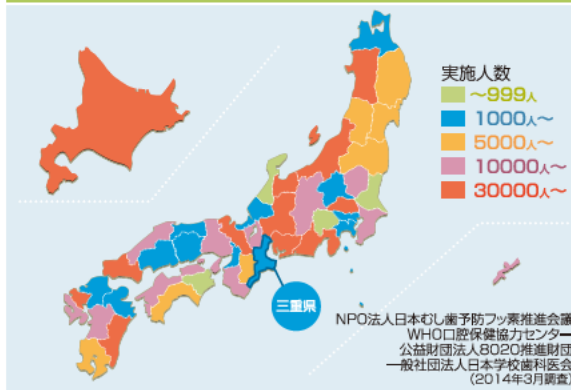


## フッ素は人の体にも含まれています

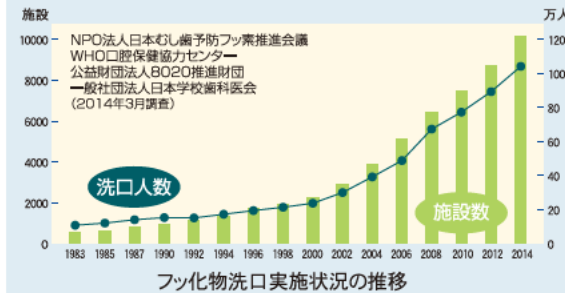
フッ素は土の中、海や川の中、大気、あらゆる植物や動物、そして人の体にも含まれています。

私たちは食物から1日1mgのフッ素をとっています。

### 都道府県別の集団フッ化物洗口実施人数分布



### フッ化物洗口の普及状況(日本)



## 多くの専門機関が勧めています

世界では、世界保健機構(WHO)、国際歯科学会(FDI)、など、日本では日本歯科医師会、日本口腔衛生学会をはじめ、数多くの専門機関がフッ化物洗口を勧めています。

フッ化物洗口のお問合せ等につきましては  
お近くのかかりつけ歯科医師にご相談下さい。

三重県歯科医師会  
 〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2  
 TEL (059) 227-6488(代表)  
<http://www.dental-mie.or.jp/>

三重県・三重県歯科医師会

## フッ化物洗口の方法 毎日法(週5回)

### 必要な溶液と器具

ポンプ付分注ポリタンクに入った  
0.05%フッ化ナトリウム溶液、  
紙コップ、砂時計、  
ティッシュペーパー、ゴミ袋

### 1人分はどのくらい?

ポンプを1回押したら  
1人分です。  
(約5cc)

### 30秒~1分間のらめっこ

先生の合図で  
一斉に洗口を始めます。  
30秒~1分間  
元氣よくブクブク。

### 洗口が終わったら

紙コップに吐き出します。  
30分間はうがいや、  
食べ物は控えます。



## 全量飲んでも安全です

週5回のフッ化物洗口法は、0.05%のフッ化ナトリウム溶液を1人5cc使います。  
32人以上を1度に飲まない限り、気分が悪くなるなどの急性中毒は起きません。  
洗口後、口に残るフッ素量は1日平均0.1mg前後です。私達が、食物から毎日とっているフッ素の1/10と微量です。  
また、歯の色が変わるなどの慢性中毒の心配も全くありません。

## フッ化物洗口のすすめ

### Q.むし歯を予防するには？

- 1 歯みがき
- 2 砂糖の制限
- 3 フッ素で歯質の再石灰化

以上を総合して実践するとむし歯予防の効果があります。  
しかし、実際は

**1 歯みがき**  
歯みがきだけでは、むし歯を減らすのは難しい。  
正しい歯みがき方が理解、実行できにくく、また、  
歯ブラシだけですべての歯の汚れを落とすのは困難なため、  
むし歯予防が難しいのです。

**2 砂糖の制限**  
砂糖は0にできない。  
現在のように、砂糖を多く含んだ食品が氾濫している  
状況において、砂糖の量を制限することは、  
周りの多くの大人の理解と協力を必要とします。

以上のように、①②は個人の努力に頼るところが大きく、  
効果も思うように上がらないのが実状です。

**3 フッ素で歯質の再石灰化**  
集団でのフッ化物洗口が最良です。  
フッ素の応用は、再石灰化を促進します。  
実施すると確実に効果を得られるという意味で、  
最良の予防法です。

特に、園や学校などの施設で集団的に実施する  
「フッ化物洗口法」は、

- ✦ 個人の努力にだけ頼るのではなく
- ✦ 生活習慣の中に組み込まれ、
- ✦ 自然にみんなと一緒に
- ✦ 確実にむし歯を予防できる
- ✦ (健康格差の解消)

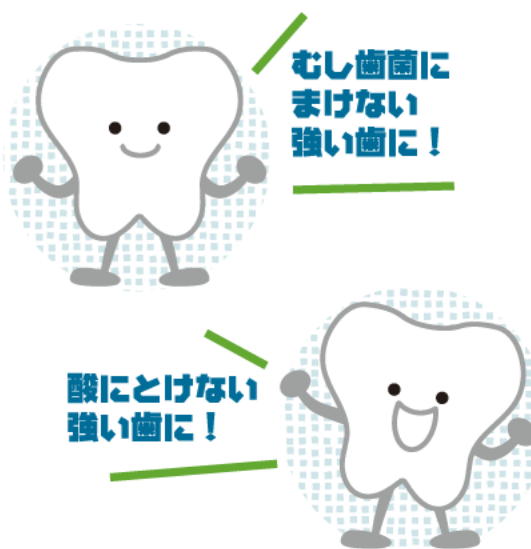
という点で、大いに実施が望まれます。

## なぜきくの？

むし歯は自然には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あり、  
フッ素はこの働きを盛んにします。

歯の表面からフッ素が取り込まれ、  
抵抗力の強い歯が作られます。

フッ素はむし歯菌の働きを抑制します。



## 再石灰化を促進します！

むし歯菌は、糖を分解して酸をつくりだ  
します。その酸が、歯の表面のエナメル  
質をとかし、穴をあけます。  
この穴がむし歯です。  
フッ素は歯を強くして酸から歯を守ります。

## フッ化物洗口の効果

むし歯から歯を守ります

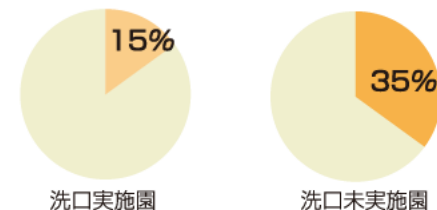
むし歯の進行を抑えます

フッ化物洗口によるむし歯の予防効果  
は10～60%もあります。

フッ素は、生えて間もない歯ほどよく効  
きます。永久歯は4～5才から生え始め  
るので、幼稚園、保育園からフッ化物洗  
口を始め、14才まで続けるのが理想的  
です。

4～5才から洗口する効果  
6才臼歯を守ります。

小学1年時、6才臼歯むし歯の子供の割合



乳歯のむし歯が増えた本数(1年間1人平均)

