## はじめてみませんか? フッ化物洗口

# が背弧でむし歯予防



## 茨城ご当地 より

日本歯科医師会PRキャラクター よ坊さん(ご当地愛称「みがこーモン」)

ハチマルニイマル ロクヨンニイヨン

※8020・6424運動 80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保つことを目的とした運動

むし歯の予防は歯磨きだけでは十分ではありません

## フッ化物洗口液でクチュクチュしましょう!!

## フッ化物洗口は 安全で効果的なむし歯予防法です

『茨城県歯と口腔の健康づくり8020・6424推進条例』(H22.11.8 施行)の県の基本的施策に「フッ化物応用等の科学的根拠に基づいたむし歯や歯肉炎の予防対策等の実施を推進すること」と明記されています

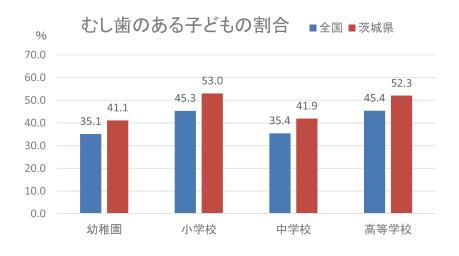


公益社団法人 茨城県歯科医師会



むし歯のある子どもの 割合は、幼稚園から小学 校で、大きく増加してい

ます。中学校では永久歯への生えかわりが完成するため、割合が少し減少しますが、高等学校で再び増加しています。茨城県は、全体的に全国平均を上回っています。



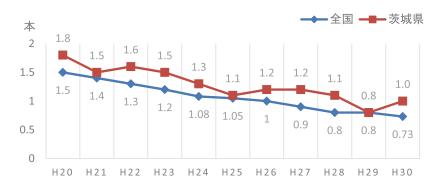
(平成30年度文部科学省学校保健統計・茨城県学校保健調査速報より)



12歳児の永久歯の1人当たり平均むし歯数は、減少傾向にあるもの

の、茨城県は、全国平均を上回っています。直近の茨城県のデータでは増加に転じていることからも、 さらなる対策が必要です。

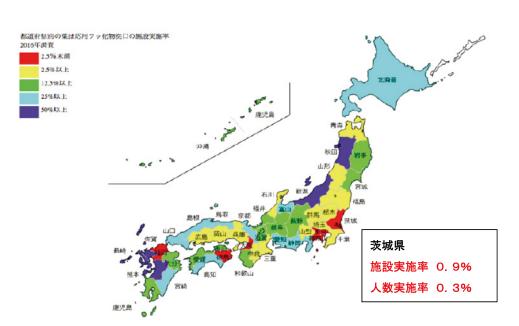
#### 12歳児 1人平均むし歯数



(平成20~30年度文部科学省学校保健統計・茨城県学校保健調査(30年度は速報値)より)



全国で12,000施設、 127万人がフッ化物洗口を実施しています。茨城県は、施設実施率ワースト4位、人数実施率ワースト5位であり、普及が遅れています。



都道府県別の集団応用フッ化物洗口の施設実施率(%)の分布(2016) NPO法人日本フッ化物むし歯予防協会、WHO口腔保健協力センター、公益財団法人8020推進財団、 一般社団法人日本学校歯科医会 共同調査 2016年3月(2015年度末)時点



## フッ化物のむし歯予防効果

#### フッ化物応用は科学的根拠の あるむし歯予防法です

#### 1.歯を丈夫にする

#### 2.初期むし歯の進行を抑える 3.細菌の活動を抑制する

#### 歯質の強化

エナメル質の結晶を 強くし、むし歯に なりにくくします。



#### 再石灰化

むし歯になりかかった 歯の表面を修復し、 進行を抑えます。



#### むし歯菌の活動の抑制

むし歯菌が歯を溶かす 活動を抑えます。





## 園におけるフッ化物洗口の集団応用のメリット

むし歯は、歯を失う大きな要因であり、むし歯予防は、歯・口の健全な発育のため、さらに全身の健康の保持増進のためにも重要です。むし歯は歯が生えて間もない時期になりやすいことから、4~5歳の永久歯が生え始める頃からフッ化物洗口を行い、低濃度のフッ化物を繰り返し作用させて歯質を強化することで、高いむし歯予防効果があります。園で集団的に行うフッ化物洗口は、個人で行う場合に比べて確実に継続でき、園児自身が自分の歯を守る意識をもつことにつながる歯科保健活動です。



## フッ化物洗口の実施方法

#### ①洗口剤、器材の準備

フッ化物洗口をはじめるにあたり、フッ化物洗口剤、洗口液 用ボトルなどが必要になります。園の嘱託歯科医師と相談し、



ミラノール



オラブリス

必要なものを準備します。洗口(うがい)を行うコップは、園児個人の歯磨き用のプラスチックコップを使います。

#### ②洗口液の準備

園児の数に応じた洗口剤を洗口ボトルに入れ、所定の量(ボトルに線をひいておく)の水道水で溶かし、洗口液をつくります。調整は、職員が行い、クラスごとに分けて準備します。ディスペンサー付ボトルからプッシュして園児用のコップに注ぎます。(園児の場合5cc)

#### ③洗口の手順

園職員の合図で、30秒~1分間クチュクチュうがい (洗口) を行います。洗口中は座って下を向いた姿勢で、すべての歯に洗口液がいきわたるように行います。園職員の合図で、うがい液をコップに吐き出します。吐き出したうがい液は洗い場に捨て、コップを洗って片付けます。



#### 4 洗口後の注意

洗口後30分程度は口をゆすいだり飲食したりしないようにします。

#### ⑤洗口後の後始末

週5回法では、1週間分を限度に、ポリタンクに保存します。保存は、子どもが入らない部屋の冷暗所や冷蔵庫等で保管します。また、週末に残った洗口液は流しに捨て、ポリタンク等を消毒し、週の始まりから新しい洗口液を作り直します。

#### 6洗口剤の保管

洗口剤は、医薬品であるため、必ず鍵のかかるキャビネット等で保管し、園児の手が届かないように安全管理に注意します。



## フッ化物洗口 Q&A

#### Q:フッ化物洗口は、何回実施すれば良いのでしょうか?理想的な実施回数は?

A: 園児については、1日1回の毎日法(週5回法)、小・中学生については、週1回法が推奨されています。 集団で行う場合は、昼食後に行うのがよいでしょう。

#### Q:フッ化物入りの歯磨剤を使い、歯科医院でフッ化物塗布を受けています。 それに加えてフッ化物洗口を行っても、フッ化物の摂りすぎにはなりませんか?

A:フッ化物配合歯磨剤やフッ化物塗布に加えてフッ化物洗口を行うことは、むし歯予防の効果をより一層 高めることになります。世界60か国でフッ化物の水道水添加が行われていますが、日本では実施されて いないため、フッ化物の応用法を組み合わせて行っても摂りすぎの問題はありません。

#### Q:フッ化物洗口後すぐ、飲食または薬を内服してしまった場合、副作用はないのですか?

A:ありません。洗口液のフッ化物濃度では、薬と反応して副作用を引き起こす心配はありません。 なお、フッ化物洗口を効果的に行うには、飲食や服薬の後に洗口を行い、洗口後30分は飲食をせず、 口の中に残った低濃度のフッ化物が歯面に作用するようにします。

#### Q:歯列矯正装置や金属の詰め物などをしていますが、フッ化物洗口をしても問題ありませんか?

A:フッ化物洗口で矯正装置の金属を腐食させることはないので、問題はありません。 むし歯の治療に使われている金属の詰め物についても、同様に影響はありません。

#### Q:フッ化物洗口で、誤って1回量を全部飲み込んでも大丈夫ですか?

A:心配ありません。フッ化物の急性中毒量は体重1kg当たり5mgとされています。体重20kgの園児なら100mgなので、週5回法5ml(フッ化物量1.25mg)では80人分(400ml)以上を一度に飲まない限り、吐き気や嘔吐などの急性中毒の心配はありません。

#### Q:病気によっては、フッ化物洗口を行ってはいけない場合がありますか?

A:フッ化物は自然環境物質であり、私たちは日常生活の中で飲食物とともに常にフッ化物を摂取しています。また、1回のフッ化物洗口で口の中に残るフッ素の量は0.2mgと、お茶一杯に含まれるフッ化物の量と同じくらいであり、病気などに関連する問題はありません。

#### Q:フッ化物洗口の費用はどれくらいかかりますか?

A:集団で行うフッ化物洗口については、施設で用意する容器などの器材代として5,000円程度かかりますが、これは最初に準備すればよいものです。フッ化物の薬剤費は、年間1人あたり約250円です。

#### Q:フッ化物洗口液を作る場合、保管はどのようにしたらよいでしょうか? また、ミネラルウォーターなどを使用してもよいのでしょうか?

A:基本的には水道水(軟水)を使います。園でフッ化物洗口液をつくる場合は、週のはじめに5日分の洗口液をつくり、冷暗所か冷蔵庫で保管するとよいでしょう。ミネラルウォーターを使用する場合は、硬度が300ppm以下のものを使うようにしてください。

#### Q:フッ化物洗口は大人でも効果はありますか?

A:フッ化物洗口は大人も効果があります。成人期から高齢期にかけて増加する歯と歯肉の境目や歯の根元のむし歯予防に効果があり、生涯にわたって有効な方法です。