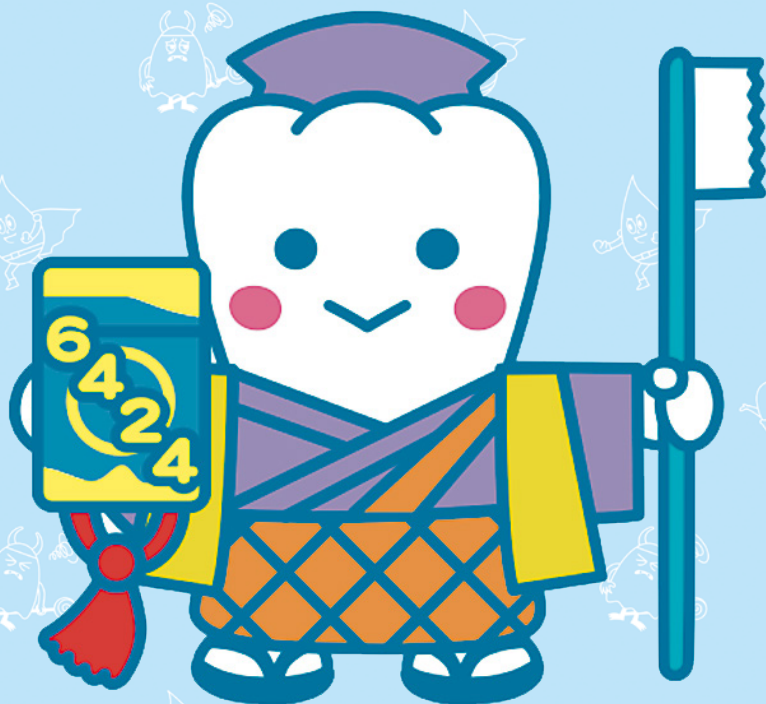


はじめてみませんか？フッ化物洗口

ブクブク
うがいで

むし歯予防



茨城ご当地 よ坊さん

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」）

むし歯の予防は歯みがきだけでは十分ではありません
園や学校で みんなで フッ化物洗口を行いましょう

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推進条例の一部を改正する条例（令和7年3月27日施行）」の基本的施策に「生涯にわたるフッ化物応用によるむし歯予防対策を促進するとともに、特に、学校等におけるフッ化物洗口に関する理解の増進及びその完全な実施に向けた強力な推進を図ること。」と明記されています。

ハチマル ニイマル ロクヨンニイヨン
※8020・6424運動

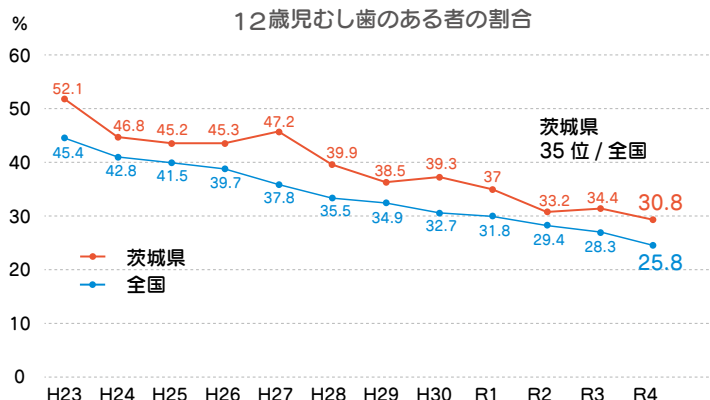
80歳で20本以上、64歳で24本以上の歯を保つことを目的とした運動



Ibaraki Dental Association
公益社団法人 茨城県歯科医師会

公益社団法人 茨城県歯科医師会

茨城県の子どもは、むし歯が多い！



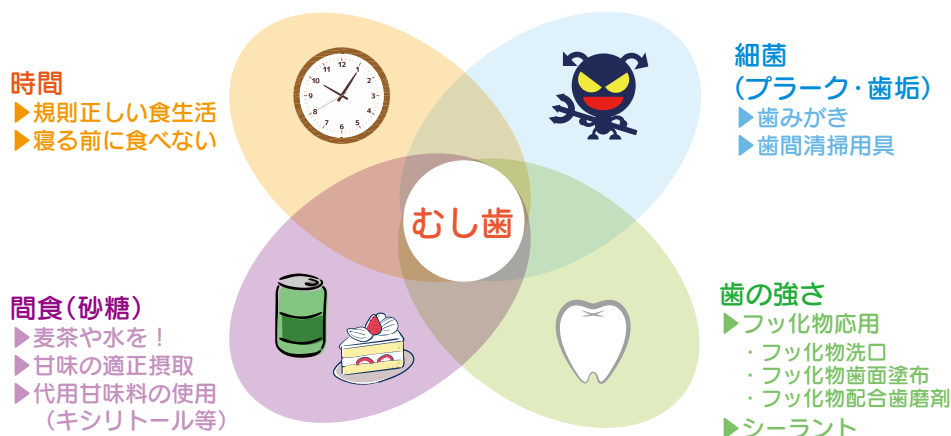
出典：文部科学省「学校保健統計調査」

茨城県は、全国平均と比べて、むし歯のある子どもの割合が高い状況にあります。

令和4年度の**12歳児**のむし歯のある子どもの割合は**30.8%**で、**全国で35位です**。

そこで茨城県では、むし歯予防に効果の高いフッ化物洗口の実施拡大を進めています。

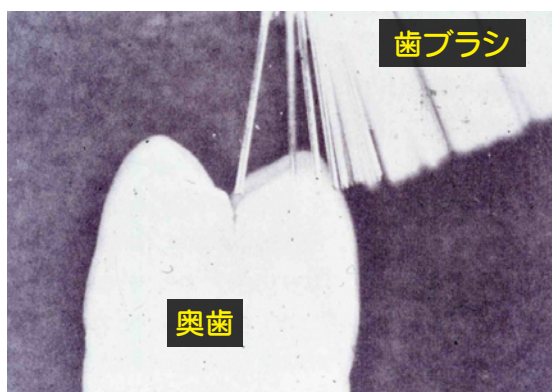
むし歯の主な原因と予防法



むし歯の原因は「**歯の強さ(歯質)**」、「**細菌(むし歯の原因菌)**」、「**間食(砂糖)**」、「**時間**」であり、**4つの要因が重なるほど、むし歯になりやすくなります**。

予防のためには、原因の改善に取り組み、重なる部分をできるだけ小さくしていくことが大切です。歯の質を強くするフッ化物応用は、科学的根拠のある効果的なむし歯予防法であり、特に、永久歯が次々と生える時期に、集団(園や学校)で行うフッ化物洗口は、継続的に行うことで高いむし歯予防効果があります。

「歯みがき」には限界があります！



むし歯になりやすい奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシが届かないため、歯みがきだけでむし歯を予防することはできません



歯ブラシでは奥歯の溝はみがけません

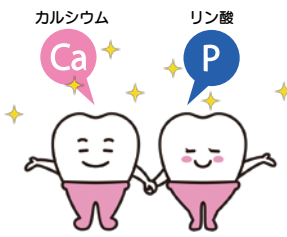
フッ化物のむし歯予防効果

フッ化物応用は科学的根拠のあるむし歯予防法です。



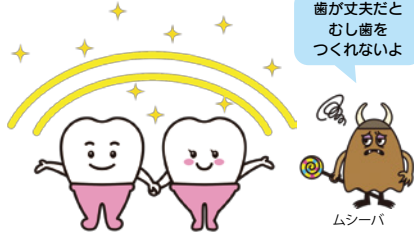
1 歯質の強化

エナメル質の結晶を強くし、むし歯になりにくくします。



2 初期むし歯の進行抑制

むし歯になりかかった歯の表面を修復（再石灰化）します。



3 むし歯の活動抑制

むし歯菌が歯を溶かす働きを抑えます。

集団（保育所・幼稚園・認定こども園、学校など）で実施するフッ化物洗口の利点

集団で継続して行うことで、以下のような様々なメリットがあります。

- 個人で行う場合と比べて少ない費用で行うことができます。（行政の補助などにより個人負担なしの場合もあり。）
- 園や学校で行うことで、忘れずに継続して実施できます。
- 子どもたちが自ら行うむし歯予防法であるため、自分の歯を守るという意識が高まります。
- 実施するすべての子ども達に効果があります。

Point / 今はむし歯がないお子さんでも常にむし歯になるリスクがあります。
むし歯をつくらない、増やさないためにフッ化物洗口を行いましょう。

フッ化物洗口の実施方法

	洗口頻度	フッ化物濃度	洗口液の量
保育所、幼稚園、認定こども園等	週5回	225～250ppm	5ml
小・中学校	週1回	900ppm	10ml



1 洗口液をコップに入れます

1回分の洗口液をコップに用意します。
（マイコップまたは紙コップ）



2 1分間ブクブクうがいします

洗口液が口の中全体にいきわたるように、
ブクブクうがいします。



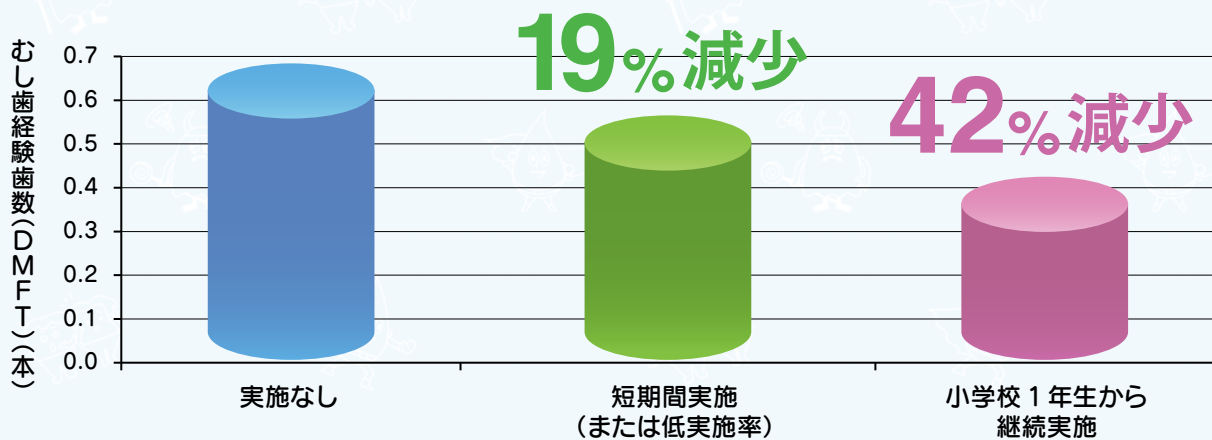
3 コップに吐き出します

フッ化物の作用を高めるため、
洗口後30分は飲食を控えます。

Point / 生えただばかりの永久歯は歯の表面のエナメル質の抵抗性が低く、むし歯になりやすいため、
生えかわりの時期に継続的にフッ化物洗口を行うと高い予防効果が期待できます。
小さい頃にフッ化物洗口を行うと大人になってもむし歯が少ないことがわかっています。

フッ化物洗口の高いむし歯予防効果

新潟県では、1970年から50年以上にわたり、園や学校において継続的にフッ化物洗口を行っており、12歳児のむし歯のある者の割合が全国で一番少なくなっています。むし歯が減った最近の新潟県でも、フッ化物洗口の確かな効果が示されています。



小学校におけるフッ化物洗口の実施状況 (2007年-09年の新潟県の小学6年生)

小学校におけるフッ化物洗口プログラムの予防効果. 日本歯科医療管理学会雑誌. 47(4). 263-270. 2013. より作成

フッ化物洗口Q&A

Q：普段からフッ化物配合歯磨剤を使い、歯科医院でフッ化物歯面塗布を受けています。フッ化物洗口も行ったら、やりすぎになりませんか？

A：やりすぎにはなりません。フッ化物洗口は、4歳頃から継続して実施することで高いむし歯予防効果を発揮します。フッ化物洗口に加えて、フッ化物配合歯磨剤の使用や、フッ化物の歯面塗布を併用することによって、さらにむし歯予防効果を高めることができます。

Q：土壌や水質汚染の原因となっているPFAS(ピーファス)という有機フッ素化合物が問題になっていますが、フッ化物洗口は安全性に問題はないのでしょうか？

A：PFASは、人工的に合成された有機化合物で、工場排水や軍事基地での消化泡剤の使用などの原因による水質汚染が問題になっていますが、歯科で使用するフッ素化合物とは、全く異なる物質です。元素であるフッ素は化合する相手となる元素によってその性質が大きく異なります。歯科で使用するフッ素化合物は、自然界に存在する無機フッ素化合物であり、有害性はありません。

Q：アレルギーがあるのですが、フッ化物洗口をしても大丈夫でしょうか？

A：フッ化物そのものがアレルギーの原因になることはありません。

非常にまれに発疹などの過敏症状が出たとの報告がありますが、パッチテストの結果、原因はフッ化物洗口剤に含まれる添加物成分の可能性があるとされています。また、WHOもフッ素によって免疫反応やアレルギー反応を引き起こされることはない結論づけています。異常を感じたり、不安なときは、かかりつけ医、または、かかりつけ歯科医、園・学校歯科医に相談してください。

Q：フッ化物洗口は、いつまで続ければよいですか？

A：生涯を通じてフッ化物を応用することが基本であり、理想的です。

フッ化物洗口は、永久歯が次々と生える4歳頃から15歳頃まで園や学校で継続して行くと、歯の質を強化し、高いむし歯予防効果が期待できます。また、フッ化物洗口は、成人の歯の根面にできるむし歯(大人むし歯)にも予防効果があります。フッ化物洗口を含むフッ化物応用は一生続けることが望ましいでしょう。