

みんなでブクブクむし歯予防

保護者の方へ

むし歯予防のために 学校でフッ化物洗口をしましょう



動画でも確認
いただけます

1 小学校で行うフッ化物洗口って何だろう？

健康な歯でよく噛んで食べることは、子どもの身体の発育に重要な役割を持ちます。乳歯から生え代わる永久歯を健康に保つことは、成長期の身体の健全な発育に必要なことです。

小学校入学前(保育園・幼稚園・認定こども園)から入学後もフッ化物洗口を継続実施することにより、次々と生えてくる永久歯のむし歯予防対策が可能となります。家庭での歯みがき習慣と併せて小学校で皆と一緒にフッ化物洗口を行うことにより将来の健康を支えることができます。

集団でフッ化物洗口を行う場合は次のことが重要となります。

- ① 任意 保護者への希望調査を行います
- ② 配慮 希望をしない子どもへは、水うがいで実施します
- ③ 情報提供 子どもや保護者の心配事などに対応する情報を学校歯科医らから随時提供します

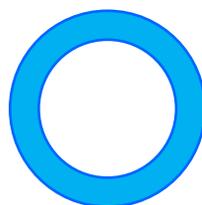


フッ化物洗口はどのような方法で行うのでしょうか？

小学校では、週1回、洗口液(フッ化物製剤を水で溶かした液)10mlを口に含み、1分間「ブクブクうがい」を行います。



ガラガラ うがい



ブクブク うがい



洗口方法

1 毎日法：園児

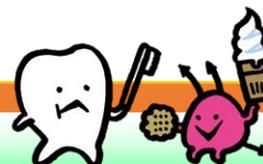
低濃度（250ppm）で週5回実施する方法です。
歯みがきと同じように生活リズムを整えながら行うと継続しやすいので毎日法が適しています。

2 週1回法：小学生～

高濃度（450ppm）で週1回実施する方法です。
カリキュラムの中で取り組むため週1回法が適しています。

むし歯予防のポイント

フッ化物洗口によるむし歯予防効果は100%ではありません。ていねいな歯みがきでむし歯の原因となる歯垢を取り除くこと、ダラダラ食べたり飲んだりしないこと、フッ化物の応用（フッ化物配合歯みがき剤の使用、歯科診療所でのフッ化物歯面塗布）を組み合わせることが大切です。





3 フッ化物洗口によるむし歯予防の効果は？

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、むし歯になるのを抑制します。

② 菌の酸産生を抑制します。

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。

③ 歯の構造を強くする。(歯質の改善・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。



4 学校でのフッ化物洗口の費用は？

全額公費負担で実施し、ご家庭への負担はありません(無料)。

※ 洗口するためのプラスチック製コップをご用意ください。





5 フッ化物洗口の安全性は？

国が示した「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」では、適正な濃度と量を守れば、たとえ誤って1人1回分を全量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。

急性中毒や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。



急性中毒:吐き気、嘔吐、腹部不快感等の症状があります。
慢性中毒:歯のフッ素症(斑状歯)・骨フッ素症(骨硬化症)等があります。

フッ化物洗口を行いながら、家庭でフッ化物配合歯みがき剤を使い歯科診療所でフッ化物歯面塗布を行っても、フッ化物の過剰摂取にはなりません。むしろ、併用することでむし歯予防効果が期待できます。

例

児童(体重30kg)が450ppm週1回法の洗口で、口に含む液の量は10mlですが、約13人分を一度に飲み込むと、吐き気や嘔吐、腹部不快感などの急性症状が現れることがあります。フッ化物洗口の洗口液は、ぶくぶくうがいをしたあと全量を吐き出しますが口腔内残量率は10~15%とされています。フッ素摂取量は約0.5mgになり、この量は紅茶や緑茶1~2杯に自然に含まれる天然のフッ素の量に相当し、十分安全な量です。

例

市販されている9割以上の歯みがき剤にフッ化物が含まれています。子ども用フッ化物配合歯みがき剤を適量(歯ブラシの半分程度)使用し、歯をみがいた後は少量の水で1回すすぐ程度にとどめましょう。



Q&A

◎病気（アレルギーも含む）によっては、フッ化物洗口を行ってはいけないものがありますか？

病気によりフッ化物の影響を受けやすいということはありません。また、フッ化物そのものがアレルギーの原因と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無いと結論づけています。

◎フッ化物洗口で歯に色が着くようなことはありませんか？

フッ化ナトリウムの溶液水は無色透明、無味無臭の中性域にある溶液のため、洗口で歯に色素が沈着するようなことはありません。

◎口の中に傷等がある場合、フッ化物洗口を行ってもよいですか？

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、口をぶくぶく動かすことで口の中の傷や口内炎が痛むなど不自由さを感じるのであれば、症状が軽減するまで無理して行う必要はありません。

◎歯の矯正中や金属の詰め物や被せ物が入っている場合、フッ化物洗口を行って問題ないですか？

矯正装置や金属に作用して腐食させるような問題はありません。

矯正治療中は、歯ブラシが届きにくいところが多くなりやすくなるため、フッ化物洗口をお勧めします。