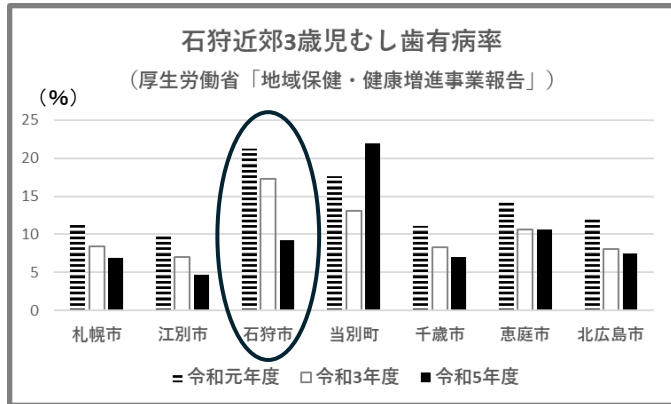
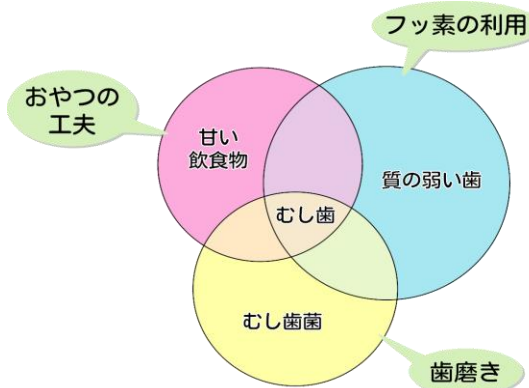


○ 石狩市のむし歯の現状は？

むし歯は、幼児期から小学生期にかけて有病率が高くなります。石狩市ではフッ化物洗口と歯磨き等の効果もあってか年々むし歯有病率が下がっています！素晴らしいことです。



○ むし歯はどうしてできるの？



1. 甘い食べ物や飲み物に含まれる糖
2. 口の中にいるむし歯菌 (細菌)
3. むし歯に弱い歯の質



この3つの要因がそろったときにむし歯が発生します。

○ 歯を強くするフッ化物！

歯を強くする方法として、フッ化物の利用があります。生えただけの歯は、未熟でむし歯になりやすい状態です。この時期は、フッ化物も吸収しやすく、むし歯に対する抵抗力も強くすることが出来ます。また、フッ化物には、むし歯になりかけたところから溶け出したカルシウムをもとに戻す作用（再石灰化）により健康な歯に戻す効果もあります。

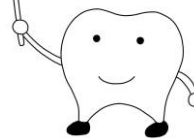
○ 身近なフッ化物の応用法

- ・ 歯科医院等で歯の表面に定期的にフッ化物を塗ってもらう。
- ・ フッ化物配合の歯磨剤を使用する。
- ・ フッ化物を含む水溶液でブクブクうがいをする。
(フッ化物洗口)

※「フッ化物洗口」は、歯ブラシではとどきにくい、溝にも薬液がしみわたるため、フッ化物の活用法の中でも非常に効果的と言われています。

フッ化物応用法での予防効果

歯科医院での塗布	20～30%
歯磨き剤	20～30%
フッ化物洗口	50～60%



○ フッ素ってどんなもの？

食品1,000g中のフッ素量(単位mg)

イワシ 8～19.2	貝 1.5～1.7	エビ 4.9
牛肉 2	ジャがいも 0.8～2.8	大根 0.7～1.9
海藻 2.3～14.3	りんご 0.2～0.8	紅茶 0.5～1.0

フッ素は自然の中にも普通にあるもので、通常は何かと結合し、フッ化物として存在します。水道水や飲食物（海産物、肉、野菜、お茶など）にも含まれている自然環境物質です。私たちの体の骨や歯、唾液、血液、内臓などにも存在しています。フッ化物洗口により、口の中に残るフッ素量は、週5回法で約0.2mgです。

○ フッ化物洗口はどんな方法なの？

フッ素を含む水溶液を用いて、1分間のブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させる方法です。対象は、4歳から中学生までが効果的ですが、まずは保育園・幼稚園児からの実施を考えています。週1回法から週5回法がありますが、保育園・幼稚園では週5回法が標準的です。



○ 効果はどのくらい？

幼児期からのフッ化物洗口により、6歳臼歯きゅうし（乳歯の一番奥に生える永久歯）のむし歯を大きく減らすことができます。フッ化物洗口未実施園出身者は、小学校1年生の時には差はありませんが、2年生以降はむし歯が急速に増加します。

Q & A

Q. フッ化物洗口は安全ですか？

A. フッ化物洗口液は、1 回分全量を飲み込んでも急性中毒を起こさない量に調整されているため、安全に実施できます。仮にフッ化洗液 7ml (週 2 回法用) を誤って飲み込んだりすると、3.2mg のフッ化物を体内に摂取したことになります。急性中毒による軽度の不快症状が発現するフッ化物量は体重 1kg あたり 2mg とされているので、体重 20kg の子どもの急性中毒量は、40mg となり、1 回分 (3.2mg) を全量誤飲しても問題ありません。(計算上、12 人分を誤飲しなければ心配ありません。)

通常、フッ化物洗口のブクブクうがい口に残るフッ素の量は、平均 10~13%、約 0.3mg で、りんご 1 個分に含まれるフッ素の量と同じくらいです。

Q. フッ化物洗口は劇薬を用いると聞きましたが、大丈夫でしょうか？

A. むし歯予防のために調整されたフッ化物洗口液は、劇薬ではありません。市販されているフッ化物洗口に使用するミラノール®やオラブリス®の粉末は、劇薬扱いに相当しますが、洗口に用いられる溶液は、濃度の高い週 1 回法の場合でもフッ化物濃度が 0.09% であることから、劇薬指定除外規定のフッ化物濃度 1% 以下に該当となり劇薬から除外されます。同様の例としては、カフェインがあり、高濃度では劇薬指定となりますが、2.5% 以下の濃度では劇薬指定から除外されるため、市販されているコーヒーのようなドリンク剤は劇薬ではありません。

Q. フッ化物洗口を子どもにさせたくないのですが、必ず参加しなければなりませんか？

A. フッ化物洗口は、安全なむし歯予防法ですが、決して強制に行われることはありません。あらかじめ保護者に希望の有無を文書等で確認しますので、実施するかどうかは自由に選択することができます。

Q. フッ化物でアレルギー反応を起こす人はいますか？

A. これまでにむし歯予防に利用するフッ化物洗口、フッ化物塗布及びフッ化物配合歯磨剤に含まれるフッ化物そのものがアレルギー反応の原因であると、科学的に確認されたことはありません。フッ化物は水道水、海水、空気、土壌、あらゆる飲食物に含まれており、ごく少量ですが、唾液や血液にも含まれています。もし仮にフッ化物でアレルギー反応を起こす人がいるとすれば、過去に紅茶、魚、海藻、肉、野菜、果物類等の飲食物を摂取した際にアレルギー反応が起こっても不思議ではありませんし、今後これらの飲食物を控えなければならなくなってしまいます。

また、一般的にアレルギー症状を引き起こす物質をアレルゲンといいます。アレルゲンのほとんどは人間の生体にとって異種のタンパク質であるのに対し、フッ化物は無機質なので、理論的にもアレルギーの原因物質となる可能性は非常に低いと考えられます。

Q. フッ素が入った歯磨き剤で歯を磨くことだけではダメなのですか？

A. 歯磨きだけでは歯ブラシの届きにくい場所もあるので、歯磨きとフッ化物洗口の両方を行うことで、子どもたちのむし歯をよりいっそう抑えることが出来ます。



お問い合わせ先

石狩市子育て推進部 こども家庭センター
〒061-3216 石狩市花川北 6 条 1 丁目 30-2
TEL 72-3116
FAX 75-1340

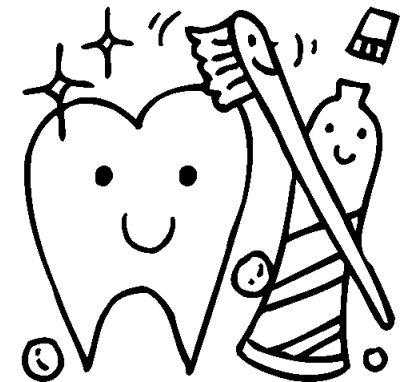
Email : k-kasen@city.ishikari.hokkaido.jp

フッ化物洗口でむし歯予防！！

フッ化物洗口は、WHO (世界保健機関) をはじめ世界の歯学・医学・保健専門機関や、日本歯科医学会、日本口腔衛生学会等により学術的・技術的な検討が行われ、安全で、むし歯予防に極めて有効な手段であると証明されております。

乳幼児期・学童期を通じて、むし歯のない健康な歯と口腔をつくり、自らの健康意識を育むことは、生涯を通じて心身ともに健康な生活を送ることの基盤になるものです。

石狩市といたしましても歯科保健の取り組みとして、フッ化物洗口を推進していますので、保護者の皆様にも将来の子どもたちの健康のために、ご理解、ご協力をお願いいたします。



フッ化物洗口実施施設が増えています！！

フッ化物洗口は効果的なむし歯予防法であることが認められ、実施する施設や人数は増え続けており、全道 179 市町村のうち 176 市町村で実施しています。

(R6 年度末現在) 石狩市近郊では、当別町、札幌市、恵庭市、千歳市の施設で実施されています！