

# せんこう フッ化物洗口でむし歯を予防しましょう

## フッ素ってなあに？

フッ素は、自然の中に広く分布している元素の1つで、私たちが食べたり飲んだりするものの中に必ずと言っていいほど含まれています。フッ素は単体では存在せず、別の何かと結びついて「フッ化物」となります。

## フッ化物洗口ってなあに？

ナトリウムと結合したフッ素、「フッ化ナトリウム（組成式：NaF）」を水に溶かした洗口液を使用したうがいのことです。永久歯が生え始める4歳頃から長期間継続することで高いむし歯予防効果を得られます。

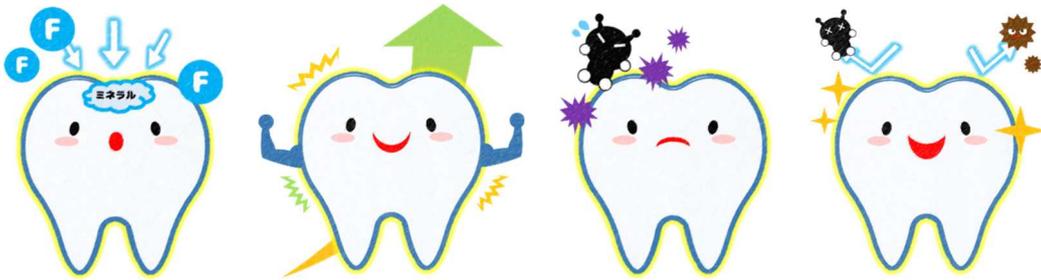
兵庫県では週に1回、0.2%NaF洗口液（900ppm）を使用して、むし歯に負けない強い歯を育みます。

## フッ化物を使用したむし歯予防の例

- フッ化物歯面塗布
- フッ化物配合歯磨剤
- フッ化物洗口

## フッ化物はこうしてむし歯を予防します

1. 歯を強くします（歯質強化）
2. 生えたばかりの未熟なエナメル質を強くします
3. 初期むし歯の修復とむし歯の進行を抑制します（再石灰化促進）
4. むし歯の原因菌の活動を抑えて働きを弱めます（抗菌作用）



## 6歳臼歯は“歯の王様”

下の前歯が大人の歯に生えかわるのと同じくらいの時期に、6歳臼歯は歯列のいちばん奥からゆっくり生えてきます。正式名称を「第一大臼歯」と呼び、永久歯の歯並びやスポーツパフォーマンスにも大きな影響を与える、子どもたちの財産となる大切な歯です。



## 歯からはじめるコミュニケーション

フッ化物洗口をがんばった日は、聞いてあげてください。



「今日は、保育園で何をしたのかな？」 「ぶくぶくうがいをしたよ」  
「上手にできた？」 「うん！ せんせいがほめてくれたよ」  
「やったね！ 一緒におくちの中も見ようか？」

歯からはじめるコミュニケーションを提案します。

（裏面のQ & Aにつづく）

# フッ化物洗口 Q & A

## ☆ どうして保育所（園）や学校でむし歯予防をする必要があるのですか

3歳から5歳にかけてむし歯がある人の割合は2倍以上に急増し、小学校中学年では4割を超えます<sup>※1)</sup>。一旦穴が空いてしまったむし歯は自然には治癒しません。

生えたての歯は未成熟でむし歯になりやすいため、フッ化物を取り入れて歯質を強化するのが特に効果的です。フッ化物洗口を園で継続して行うことで、ご家庭での努力のみに頼ることなく高いむし歯予防効果が得られます。

※1) 兵庫県, 健康増進課, 2021

## ☆ フッ化物洗口でアレルギーを起こすことはありませんか

日本ではフッ化物洗口は1970年代から多くの地域で実施されていますが、フッ化物自体がアレルギーを起こしたという報告はありません。また、現在フッ化物洗口を行ってはいないと定められている病気もありません。ただし、洗口液に含まれる添加物等がご心配な場合には、参加を見合わせることも可能ですので園までご相談下さい。

## ☆ フッ化物洗口を行えば、歯みがきをする必要はないのですか

フッ化物洗口は、むし歯予防の効果をさらに高めるために行うもので、フッ化物洗口を行えば歯みがきはいらないうものではありません。歯みがきは、むし歯のみならず歯周病の予防やエチケット上も必要であり、生活習慣として子どもの頃から身につけることが大切です。また、ブラッシング技術が上達する小学校中学年頃までは仕上げみがきが欠かせません。定期歯科健診や規則正しい食生活とともに継続しましょう。

## ☆ 自宅や歯科医院でのフッ化物応用と園でのフッ化物洗口を併用してもよいですか

フッ化物洗口とその他のフッ化物応用法を併用しても、それぞれ適量を使用している限り過剰摂取になることはありません。併用することにより、さらに高いむし歯予防効果が得られます。また、フッ化物配合歯磨剤は使用する回数と量、濃度も重要です。3～5歳では、就寝前を含めた1日2回、5mm程度（グリーンピース1粒）、900～1,000ppmの使用が推奨<sup>※2)</sup>されています。

※2) う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法【普及版】, 2023

## ☆ フッ化物洗口液を誤って飲み込んでも大丈夫ですか

フッ化物洗口液は、誤って全量飲み込んでしまったとしても問題のない濃度に調合されています。ただし、どんな物質でも量が過ぎれば害を生じます。フッ化物の過剰摂取では、一時的な吐き気等の急性中毒<sup>※3)</sup>を引き起こすことがあります。

※3) 体重1kgあたりフッ化物量2～5mg

(参考) どのくらい誤飲すると害を生じる可能性がありますか？

体重が15kgの場合、今回使用する洗口液(0.2%NaF洗口液5mL) 6.6杯(30mg)以上を一度に飲み込まない限り、吐き気等を生じる心配はありません。



兵庫県マスコット「はばタン」