

フッ化物洗口でむし歯予防

熊本市では、こどもたちのむし歯を予防し、歯と口の健康づくりに関する意識を高めるため、保育所等や小中学校におけるフッ化物洗口を推進しています。



フッ化物洗口とは

適量のフッ化物が入った洗口液を口に含み、約1分間ブクブクうがいをするむし歯予防法です。

うがいが上手にできる4歳頃から永久歯が生えそろう中学生まで続けると効果的！

歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間や奥歯の深い溝にも、フッ化物洗口液は行きわたるため、むし歯予防に効果的！

永久歯のむし歯予防として有効な手段！



方法も簡単！

このほか、親子で歯と口への健康意識が高まることも期待できます。

◆保育所等

年中児と年長児（4～5歳児）を対象に、250ppmのフッ化物洗口液で、週5回（月～金）実施。

◆小学校・中学校

900ppmのフッ化物洗口液で週1回実施。

※保育所等・小中学校の友だちと一緒にすると、楽しく続けられます！

フッ化物の安全性について

私たちが日常的に摂取している飲食物にも、必ずフッ化物は含まれています（右図）。

世界保健機関（WHO）や厚生労働省など世界の専門機関が一致して安全性や効果を認め、フッ化物を用いたむし歯予防を推奨しており、50年以上にわたってフッ化物洗口を継続している新潟県をはじめとして、各地で安全に実施されています。

また、フッ化物洗口液はたとえ1回分を飲み込んでも安全な量に調製されています。

フッ素はどこにでもある自然環境物質（単位 ppm）



ppmとは100万分の1の割合を表す単位。
例えばある物質1kg中に1mgのフッ素が含まれている場合、その物質のフッ素濃度は1ppmとなる。
（数値は学建書院出版「これからのむし歯予防」飯塚喜一の報告を参考）

フッ化物のむし歯予防効果

3つの効果

- 歯の質を強くする
- むし歯菌の動きを弱める
- 初期むし歯を修復する

| フッ化物の利用方法 | 予防効果 |
|-------------------------------|---------------|
| フッ化物洗口 (250~900ppm) | 50~80% |
| フッ化物歯面塗布 (9000ppm) | 30~40% |
| フッ化物配合歯磨剤 (1000ppm以下) | 20~30% |

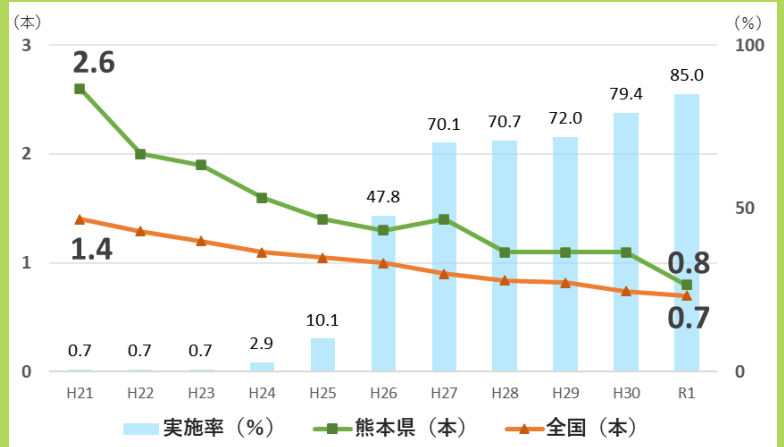
(参考：医歯薬出版(株)「新フッ化物ではじめるむし歯予防」)

3つの方法を組み合わせると、むし歯予防効果が高まります！



※2017年から高濃度フッ化物配合歯磨剤 1,450ppm 発売

熊本県のフッ化物洗口の効果



フッ化物洗口実施校（実施率）が増えるにつれ、12歳児一人平均むし歯数が全国平均に近づいてきています（熊本県歯科保健状況調査から）

むし歯の発生要因と予防法

フッ化物洗口だけでむし歯を防げるわけではありません。むし歯の発生要因それぞれに対する予防法の実施と歯科医院における定期健診が大切です。

生え始めて2~3年の歯は、軟らかくむし歯になりやすいので、フッ化物洗口で強い歯に育てることが大切！



定期歯科健診も受けよう！

むし歯の発生要因

予防法

| | | |
|------------|---|--------------------------|
| 食物（糖分） | → | 糖分の摂取回数を控える |
| 細菌（むし歯原因菌） | → | 歯みがきを丁寧に行う（歯間部清掃補助道具の使用） |
| 歯の質 | → | 歯を強くする ~フッ化物の利用~ |

お問合せ先

| | |
|-------------------------|---------------|
| 熊本市口腔保健支援センター（健康づくり推進課） | ☎096-328-2145 |
| 中央区保健子ども課 | ☎096-328-2419 |
| 東区保健子ども課 | ☎096-367-9134 |
| 西区保健子ども課 | ☎096-329-1147 |
| 南区保健子ども課 | ☎096-357-4138 |
| 北区保健子ども課 | ☎096-272-1128 |



フッ化物洗口に関する動画はこちら



市ホームページはこちら