

「フッ素うがい」の Q&A

Q1 フッ素うがいは安全ですか？

A1 私達は、フッ素(フッ化物)を日常生活の中で、飲食物とともに摂取しています。うがい後に口の中に残るフッ素の量は約0.2mgとわずかな量で、これは紅茶、緑茶、ウーロン茶1~2杯に自然に含まれている量とほぼ同じで、安全です。

Q2 間違って飲み込んでしまっても大丈夫ですか？

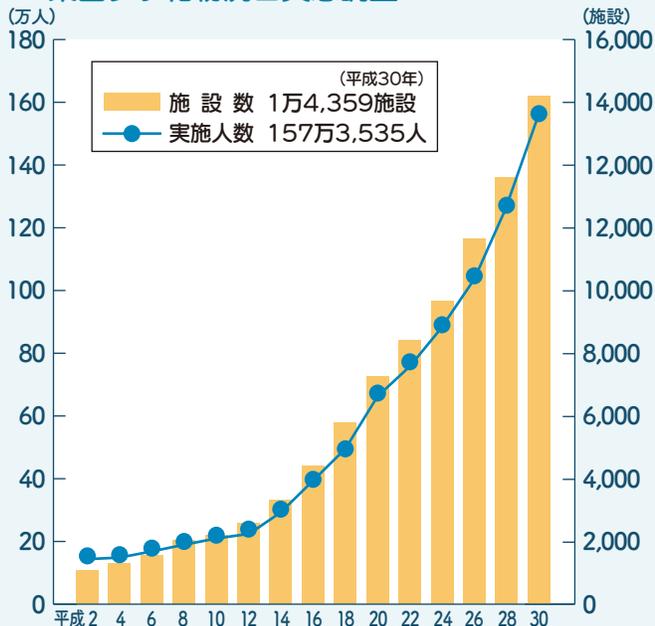
A2 誤って1回分(5~7ml)の洗口液を全量飲み込んでしまっても問題はありません。例えば、体重20kgの園児が急性中毒を起こすのは、約80回分の洗口液を一度に飲み込んだ場合です。

Q3 フッ素配合の歯磨き剤を使って、歯科医院でフッ素を塗っていますが、フッ素の摂りすぎにはなりませんか？

A3 歯科医院でフッ素を塗る頻度はたいてい3か月に1回程度で、またフッ素配合歯磨き剤やフッ素うがいは吐き出しますので、フッ素の過剰摂取になることはありません。フッ素うがいに、毎日のフッ素配合歯磨き剤の使用と、歯科医院でのフッ素の塗布を組み合わせることで、より高いむし歯予防効果が期待できます。

全国でフッ素うがいの実施施設は 増えています

● 集団フッ化物洗口実態調査



出典：*NPO法人日本フッ化物むし歯予防協会・ほか
「全国の集団フッ化物洗口実施状況の推移(平成2年~平成28年)」
*厚生労働省「各都道府県におけるフッ化物洗口の実施状況について(平成30年)」

フッ素によるむし歯予防は、 世界で多くの専門機関が推奨しています

WHO(世界保健機構)、FDI(国際歯科連盟)をはじめ、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会など多くの機関が安全で効果的なむし歯予防法として推奨しています。

オーラルケア28プロジェクトとは

福岡市では、28本(親知らずを除く)ある永久歯を生涯健康に保ち、市民の健康寿命の延伸とWell-beingの向上を目指すため、関係機関と様々な取組みを実施しています。



詳細はこちら

オーラルケア28プロジェクト

フッ素うがいで むし歯予防

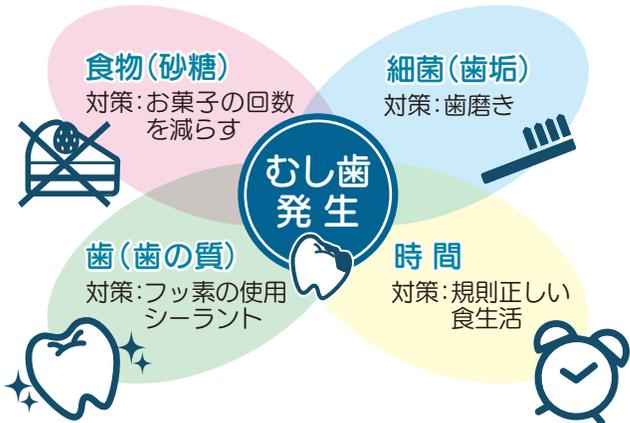


保育所・幼稚園の集団で行う
フッ素うがい(フッ化物洗口)は
ブクブクうがいをするだけで行える
簡単で安全なむし歯予防法です。

発行 福岡市口腔保健支援センター
監修 九州大学大学院歯学研究院
福岡歯科大学
(一社)福岡市歯科医師会
(一社)福岡県歯科衛生士会

むし歯予防のポイント

むし歯は、食物(砂糖)、細菌(歯垢)、歯(歯の質)の3つの条件が重なったまま時間が経過することで発生します。予防には、条件が重ならないようにすることが大切で、フッ素(フッ化物)の使用も対策の1つです。



フッ素は自然の中に広く存在

フッ素は化学的に合成されたものではなく、自然界に広く分布している元素の1つで、土壌や海水、食物や人の体にも含まれています。



フッ素のむし歯予防効果

● 歯の質の強化

むし歯菌のつくる酸で歯が溶けにくくなります。

● 再石灰化の促進

歯から溶け出したカルシウムなどが、再び歯に戻ろうとする作用を助け、歯の修復を促進します。

● 細菌の酸産生の抑制

むし歯菌の酸をつくる働きを弱めます。



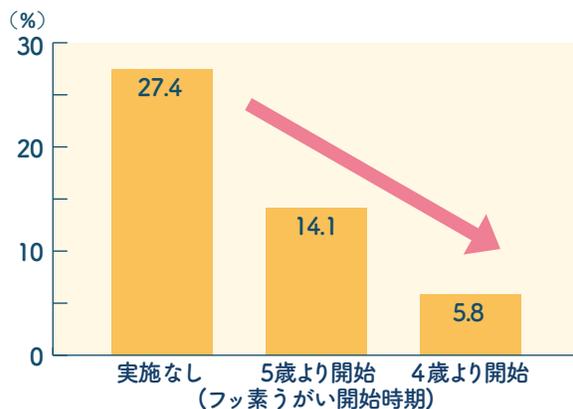
フッ素うがい(フッ化物洗口)

フッ素を含む洗口液でぶくぶくうがいをすることでむし歯を予防する方法です。

4歳ごろから14歳まで継続して行くと、むし歯の減少効果が50~80%得られ、その効果は大人になっても続きます。

幼児期のフッ素うがいで6歳臼歯※のむし歯が減少

● 小学1年生でむし歯になった6歳臼歯の割合



● 20歳でむし歯になった6歳臼歯の本数



※6歳臼歯(第一大臼歯)とは一番大きい永久歯で、噛む力が強く、歯並びや噛み合わせの中心となる大切な歯です。

保育所・幼稚園でのフッ素うがいの方法

うがいが上手にできるようになる4歳から始めます。

① 洗口液を5~7ml口に含みます。



② 全部の歯に液が行き渡るように1分間ブクブクうがいをします。



③ うがいが終わったら、静かに吐き出します。



効果を高めるため、うがいの後30分間は飲食やうがいを控えます。

※フッ素うがいは、保護者及び本人の希望により実施します。

フッ素うがいを集団で行うメリット

- 継続しやすい
- 同時に多くの子どもたちがむし歯予防を実施することができる
- 自分で歯の健康を守る習慣が身につく
- 経済的で、安全に実施できる

