



「フッ化物洗口」でむし歯予防

- 子どもの歯と口腔の健康を守るために -



平成21年6月に施行された「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」に、効果的な歯科保健対策として学校等におけるフッ化物洗口の推進が盛り込まれました。旭川市教育委員会では児童のむし歯予防のため、平成24年度から市立の全小学校でフッ化物洗口を導入しています。

むし歯の要因と予防方法は？

● むし歯が発生する要因

むし歯は複数の要因が重なり合って発生しますが、その要因には大きく3つあります。

3つの要因



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



この3つの要因がそろったときにむし歯が発生します

● むし歯の予防

むし歯を予防するためには、3つの要因がそろわないようにすることが重要で、それぞれの要因に対応する方策を講じる必要があります。

重要

1 歯の質には

歯の質を強くするには、フッ化物洗口やフッ素入りの歯磨き粉（フッ化物洗口歯みがき剤）を使って歯みがきをしましょう。

2 糖には

食べたり、飲んだりする時間と量を決め適正に摂取するようにしましょう。また、キシリトール等のむし歯菌が利用できない代替甘味料が使われているものを選びましょう。

3 細菌には

むし歯菌は、歯の表面に歯垢（プラーク）となって付いています。歯ブラシやデンタルフロスを使ってきれいに清掃しましょう。



フッ化物洗口でむし歯を予防しよう

フッ化物洗口は、週に1～5回フッ化物の水溶液を少量（5～10ml）口に含んでブクブクうがいを行い、むし歯を予防する方法です。（旭川市では週1回法で実施しています。）

1 実施希望調査

毎年度、開始前に保護者に対してお子さんのフッ化物洗口を希望するか否かの調査が行われます。希望しない場合は、洗口の時間帯に真水（水道水）で洗口させるなどの配慮がなされます。

2 うがいの練習

洗口を始める前に、真水（水道水）でブクブクうがいの練習を行います。フッ化物洗口は、参加する子どもたちが飲み込まずに上手に吐き出せるようになってから開始します。

3 フッ化物洗口の流れ



教職員等がフッ化物洗口用の薬剤を水に溶かし、分注ポンプへ移し替え、児童等が分注ポンプを各学級へ運びます。

各学級で



洗口液をコップに注ぎます。

フクフクうがいをします。
5～10mlの洗口液を口に含み、1分間フクフクうがいをします。



※ 毎週実施する曜日に各家庭からマイコップ（合成樹脂製）を御持参いただくことになります。

フッ化物の効果

- ① むし歯になりかけて溶け出したカルシウムをもとに戻す（再石灰化）作用を促します。
- ② 歯の表面に”酸”に溶けにくい結晶を作りだし、歯の質を丈夫にします。
- ③ むし歯菌の活動を抑え、”酸”を出しにくくします。

フッ化物洗口Q&A

～ 北海道フッ化物洗口ガイドブックー実践編ー
(第4版)より引用

フッ化物洗口は家庭で実施できないものですか？

A 各家庭で実施した場合、長期間の継続実施が難しくなります。

フッ化物洗口剤（ミラノール、オラプリス）を歯科医院で処方してもらうことにより、家庭でもフッ化物洗口を実施することができます。適切に実施すれば集団で行うのと同等のむし歯予防効果が得られます。

しかし、歯科医療機関で洗口剤を処方し、各家庭で個別に実施した過去の事例の経験等から、長期間、毎日継続して実施できる家庭の割合が低いことがわかっています。

病気によっては、フッ化物洗口を適用してはいけない場合がありますか？

A 特にありません。

フッ化物洗口は、うがいが適切に行われるかぎり、身体が弱い人や障害を持っている人が特別にフッ化物の影響を受けやすいということはありません。

その他、「服薬中」ということでフッ化物洗口を実施してよいか心配される方がいますが、フッ化物洗口により口の中に残るフッ化物量は、毎日飲食物から摂取するフッ化物量以下か、多くても同程度であることから、「服薬中」に実施しても問題はありませぬ。

フッ化物洗口を学校等の集団生活の中で実施する場合、強制的に参加しなければならないのですか？

A 実施するかどうか自由に選択することが可能です。

学校等で児童等が集団的にフッ化物洗口を実施する場合は、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、実施するかどうか自由に選択することができます。

フッ化物でアレルギー反応を起こす人はいますか？

A 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。

また、アレルギー体質や接触性皮膚炎を起こしやすい人がフッ化物洗口の実施を見合わせる必要もないとされています。

これまでむし歯予防に利用するフッ化物洗口、フッ化物塗布およびフッ化物配合歯磨剤（市販の歯磨剤の90%以上がフッ化物配合）に含まれるフッ化物そのものでアレルギー反応を生じたという信頼に足る報告は皆無であり、専門機関や学会においても、フッ化物とアレルギーの関係は科学的に否定されています。世の中に存在するすべての物質は分子からできていますが、アレルギーを引き起こす抗原（アレルゲン）となる物質（卵、乳製品、果物等）は、その中でも分子量が大きいものが該当します。フッ化物洗口に用いられるフッ化ナトリウムは、アレルギーを引き起こす物質と比較して分子量が格段に小さく、かつ洗口液ではフッ素イオンとなっているので分子量はさらに小さくなります。

☆☆☆ フッ化物洗口は誰でも、簡単に、短時間でできる確実なむし歯予防法です。☆☆☆