

フッ化物洗口について知ろう!

フッ化物洗口とは…

むし歯予防効果のあるフッ化物洗口液を5～10mlお口に含んで

1分間ぶくぶくうがいをするだけの簡単な方法です。

むし歯のように多くの人がかかる病気には、まず地域社会みんなで

取り組む予防活動が大切です。

むし歯予防のためのフッ化物をもっとよく知ってみましょう。

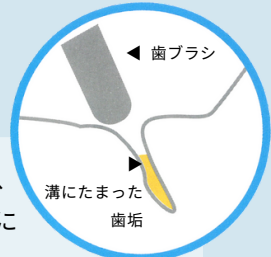


どうしてむし歯予防にフッ化物が必要なの?

歯ブラシだけでは
歯垢は除去しきれない



理論的には、歯垢(プラーク)を除去できればむし歯は予防できますが、奥歯の溝は歯ブラシの毛先より細かいところがあるなど、歯垢を完全に
取り除くことは難しいのです。



1つの方法でむし歯を
防ぐことは難しい

むし歯の発生には、歯垢、食物中の糖分、歯の質の3つの要因が関係しています。3つの要因それぞれに対する予防方法を組み合わせてむし歯予防に取り組む必要があります。



歯の質をつよくする



生えたての歯は、表面のエナメル質が未成熟でむし歯になりやすいのです。この時期は逆に、フッ化物も取り込みやすく、フッ化物によりエナメル質の構造が丈夫になり、むし歯に対する抵抗性がよくなります。



フッ化物洗口のポイント

永久歯が生え始める年齢から始め、永久歯が生えそろう年齢まで続けましょう

保育園から始めることがポイントです

永久歯が生え始める年齢から始めましょう。最初に生える第一大臼歯は4～5歳頃より生えてきます。

第一大臼歯は噛む力が最も強く、歯並びの基準となる大切な歯です。第一大臼歯をむし歯から守ることは生涯にわたる歯の健康につながります。

中学校卒業まで続けることが大切です

中学生時代に永久歯の歯並びがほぼ完成します。

むし歯は小中学生時代に最もかかりやすいことから、この時期のむし歯予防は非常に重要です。

むし歯になりやすい時期を健康な状態で過ごすことができた歯は、その後重症なむし歯にはなりにくくなります。

フッ化物洗口の安全性

フッ化物洗口の安全性を理解するための3つのポイント

私たちの身近に多く存在するフッ化物

フッ素は自然のなかにある元素のひとつで、私たちの体もフッ素を構成元素のひとつとしており、人体に含まれるフッ素の割合は13番目に多いのです。むし歯予防に有用なフッ素は、自然の中ではフッ化物として存在していて、世界で多くの専門機関や学会がフッ化物を「有益」な栄養素としています。

適量のフッ化物

どんなに安全とされている物質でも、量が過ぎれば害を生じます。フッ化物も同様で、一度に過量のフッ化物をとった場合は、治療や入院などの処置を必要としますが、フッ化物洗口溶液は、たとえ誤って1人分を全量飲み込んでしまった場合でも全く心配のないように調整されています。

世界の専門機関が勧めるフッ化物利用

世界中で150以上の科学や健康に関する専門団体がフッ化物利用を推奨しています。

- ・世界保健機関（WHO）
- ・国際歯科連盟（FDI）
- ・食糧農業機関（FAO）
- ・国際歯学研究学会（IADR）
- ・国際栄養学会など

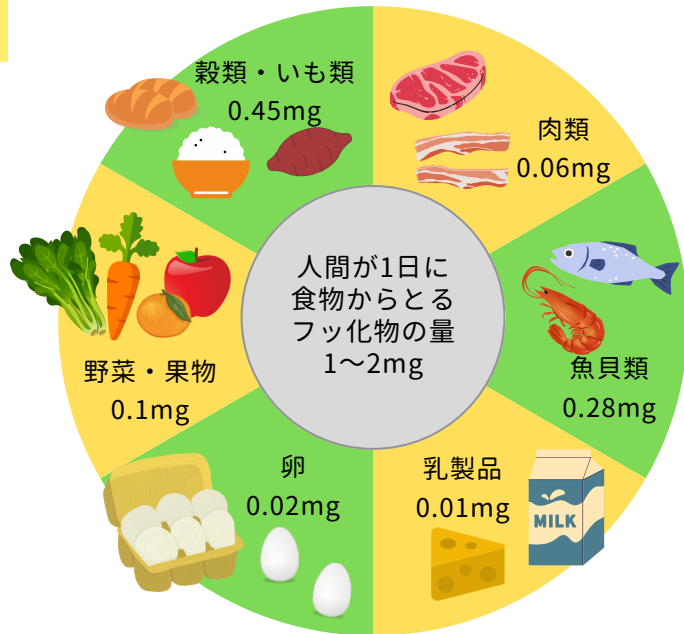
人間が1日にとるフッ化物の量

私たちは毎日食物から約1~2mgのフッ化物をとっています。さらに飲料水から適量のフッ化物が補われるとむし歯予防に効果的です。

園児が週5回法でフッ化物洗口を行った時に口に残るフッ化物イオン量は、紅茶1~2杯分に含まれる天然のフッ化物イオンの量と同じです。



口に残るフッ化物イオン量
約0.2mg



過量となるフッ化物の量

フッ化物の急性中毒量は、体重1kg当たりフッ化物として約5mgです。例えば体重20kgの子どもでは、100mg以上を一度にとった場合となります。

週1回法の場合、1人分のフッ化物洗口溶液に含まれる量は9mgです。12人分を一度に飲み込んだ場合となります。



1.6mg

週5回法の1回分に含まれる量



9mg

週1回法の1回分に含まれる量



100mg

治療や入院などの処置を必要とする量