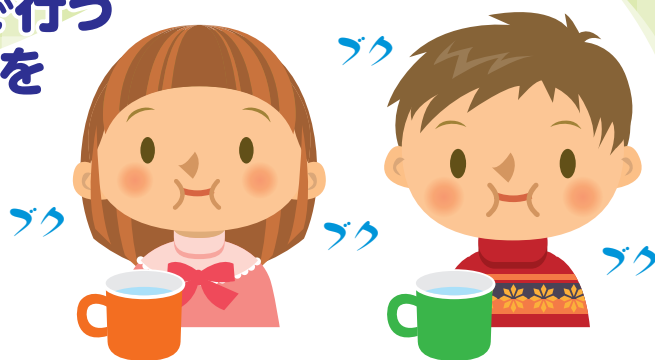


みんなでブクブクむし歯予防!!

～フッ化物洗口～

保育所・幼稚園等において集団で行うフッ化物洗口は、ブクブクうがいをするだけで行える簡単なむし歯予防法です。



むし歯予防の3要素

むし歯予防には3つの組み合わせが重要です

- ① 甘い飲食物を取り過ぎない食生活
- ② 適切なブラッシング(歯みがき)
- ③ **フッ化物の利用(歯磨剤<歯みがき>や塗布、洗口)**、シーラント(予防充てん)



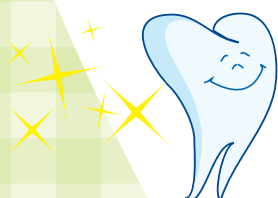
フッ化物とは?

フッ化物とはフッ素を含む化合物です。フッ素は自然界に広く存在し、いつも食べている様々な飲食物の中に含まれています。特に海産物には高い濃度のフッ素が含まれており、他にも野菜やくだもの、お茶、みそ、牛肉など様々なものに含まれています。

個人の食習慣によっても異なりますが、食生活を通して成人が1日当たり摂取するフッ素摂取量は約1~2mgです。フッ化物洗口(週5回法の場合)した後に口の中に残るフッ化物の量は緑茶1杯に含まれる量とほぼ同じです。

魚介類	緑茶	お米	野菜	牛肉
 1.5~49ppm	 0.1~0.7ppm	 0.6ppm	 0.1~0.4ppm	 12ppm

※ppmは100万分の1の意味で、1 t (1000kg) 中の1gが、1ppmにあたります。



フッ化物のはたらき

- ① 歯から溶け出したカルシウムを再び歯に戻します(再石灰化)。
- ② むし歯を起こす酸に対して強い歯にします。
- ③ 細菌が作る酸の量を減らします。

保育所・幼稚園等で行うフッ化物洗口

フッ化物が入った洗口液で「ブクブクうがい」をするむし歯予防法です。このフッ化物洗口は、保育所や幼稚園、小学校などで高いむし歯予防効果が期待できる方法です。

フッ化物洗口は、うがいが上手にできるようになる4歳頃から開始し、中学卒業時まで継続して実施すると、特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を発揮します。

フッ化物洗口の方法

STEP1

洗口液の調整

フッ化物を水道水で溶かします。



※フッ化物は、歯科医師から処方され準備します。

Step2

洗口液の取り分け

(約5ml)



STEP3

30秒～1分間の

ブクブクうがい

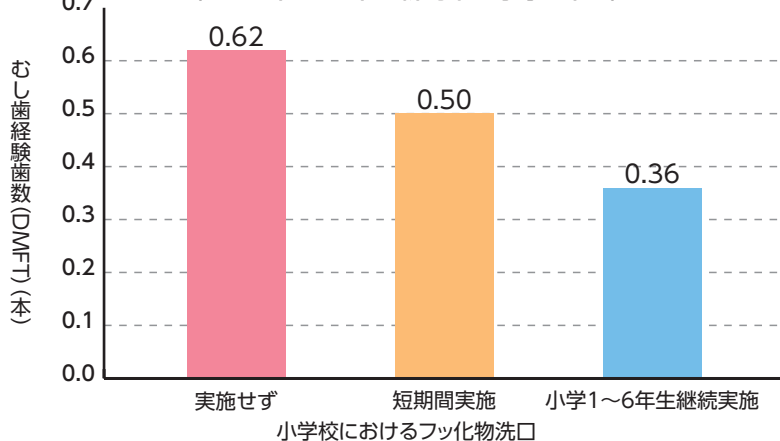
歯全体に、まんべんなく液をいきわたらせませす。終わったら、液を吐き出します。



ブクブクうがい後の30分は、うがいと飲食を控えます。

フッ化物洗口の効果は？

小学校におけるフッ化物洗口のむし歯予防効果
(2007年～09年の新潟県の小学6年生)



フッ化物洗口を全く実施していなかった子どもたちに比べて、実施していた子どもたちは、小学6年生の時点でのむし歯経験歯数が有意に少なくなっています。

小学1年生からの継続実施で、全く実施していない人より42%少なくなりました。

出典：八木穂、小学校におけるフッ化物洗口プログラムの予防効果、日本歯科医療管理学会雑誌、47(4)、263-270、2013。

県では保育所・幼稚園等で行うフッ化物洗口をすすめています

集団生活で行う洗口のメリット

- ① **確実に毎日続ける**ことができ、高い効果が得られます。
- ② 自分で歯の健康を守る**習慣が身につきます**。
- ③ 同時に**多くの子供たち**が、むし歯予防を行うことができます。
- ④ **容易**にでき、**経済的**です。
- ⑤ 管理が行いやすく**安全性が確保**できます。

集団でフッ化物洗口を行うことにより、家庭での取り組みをサポートすることができます。



連絡先

宮城県保健福祉部健康推進課

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3丁目8-1

Tel 022-211-2623