



フッ素な生活しませんか？

袋井市こども支援課・磐周歯科医師会
静岡県西部健康福祉センター

むし歯の特徴

1 むし歯は元に戻らない（不可逆性疾患）

一度かかったむし歯は自然には治りません。また、治療しても元には戻りません。だから、予防が大切です。

2 むし歯にかかる人がとても多い（多発性疾患）

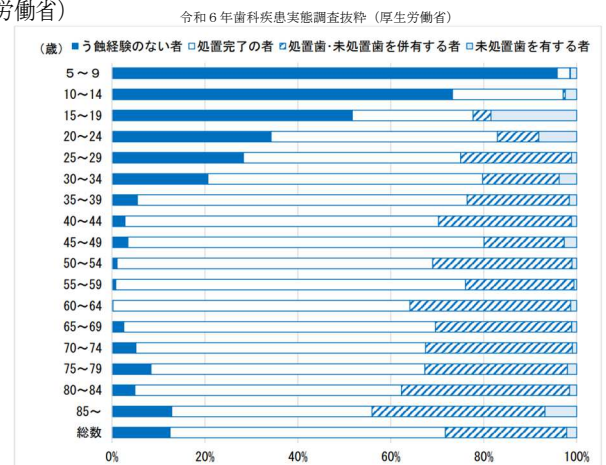
永久歯にむし歯がある人は、10～14歳で26%、15～19歳で48%と、歯の萌出と共に多くの人がむし歯に悩まされています。（令和6年,厚生労働省）
だから、地域ぐるみの予防対策が必要です。

3 むし歯は子供の病気（小児疾患）

一番むし歯になりやすい時期は、歯の生えてからの数年間です。さらに大人になってもむし歯は増え続けます。20代のむし歯の約半数は小中学校時代に発生しています。

生えだての時期に強い歯を育てておけば生涯、健康な歯を持ち続けられます。

だから、子どもの時期の予防対策が重要です。



注：割合（%）は各都道府県の人口規模が反映されるように調整された全国補正値であり、単なる人数比とは異なる。

図7. う蝕経験を有する者の割合（永久歯：5歳以上、年齢階級別）

フッ素を利用したむし歯予防

むし歯予防へのフッ素の利用は70年ほど前から始まり、世界保健機関(WHO)や国際歯科連盟(FDI)をはじめ、国内外の多くの専門機関・団体が「有効性、安全性に優れた経済的なむし歯予防法である」と、その利用を勧めています。また、日本でも「21世紀における国民健康づくり運動」「健康日本21」の歯の健康目標にフッ素の利用推進を挙げています。

むし歯予防にフッ素を利用する方法はいくつか実用化されていますが、これまで日本では、歯の表面にフッ素を作用させる局所応用が勧められています。この方法は、萌出した歯の表面（エナメル質）にフッ素を作用させ、再石灰化を促すことでむし歯を予防します。この場合、薄い濃度で回数多く作用させる方法が予防効果を高めます。

フッ素の利用法とその実施場面

フッ素の利用法	フッ素濃度	頻度	むし歯予防効果	実施場面		
				歯科診療所 (専門家)	公衆衛生 (集団)	家庭 (自己)
フッ素塗布法	9,000ppm	年数回	20～50%	◎	◎	—
フッ素洗口法	100～900ppm	毎日・週1回	30～50%	—	◎	○
フッ素入り 歯みがき剤	1,000ppm	毎日	15～30%	—	○	◎

◇なぜきくの？

- ①歯を強くします…酸に溶けにくい安定した結晶構造になります
- ②むし歯の進行を抑えます…ごく初期のむし歯の再石灰化を促します
- ③むし歯菌の活動を抑制します



フッ素洗口ってなあに？

◇フッ素洗口法は、フッ化ナトリウムの薄い水溶液で継続的にブクブクうがいをする方法です。

◇フッ素洗口の手順・方法

- ①洗口液を作ります…フッ化ナトリウムの粉末を分量の水に溶かす
〔週5回法：0.05%〕
〔週1回法：0.2%〕
- ②各学級に配ります
- ③一人分ずつに分けます…分注ポンプを押すと一定量が出る
- ④1分間のブクブクうがいをします…担任の先生の合図で一斉に始める
- ⑤うがいが終わったら、コップなどに吐き出します…30分間はうがいや飲食は避ける
- ⑥片づけをします（②～⑥まで10分ほどかかります）



◇フッ素は自然の栄養素です！

フッ素は、地球上にある約90種類の元素のうち、17番目に多い構成元素で、人類がずっと身近に親しんできた自然環境物質です。

むし歯予防のためには、通常の飲食物からのフッ素だけでは足りないので、人為的に補う必要があります。（米国：成人1日あたりの所要量＝3mg）

◇むし歯予防に用いるフッ素は安全です！

フッ素洗口で口の中に残るフッ素量を1日平均にすると、0.2mg程で、濃い目のお茶2杯分に含まれるフッ素量と同じぐらいです。

万一誤って、1回分の洗口液を全部飲み込んでしまったとしても、週5回法用の洗口液1回量中に含まれるフッ素量は1.6mgで、安全上全く問題はなく、摂り過ぎたフッ素は体の中を素通りして短時間のうちに体外に排泄されてしまいます。



◇時期や期間は？

フッ素は生えて間もない歯によく効きます。永久歯が生え始める4歳すぎから始め、生え揃った永久歯が強い歯質を勝ち取る15歳ぐらいまで続けると、とても効果的です。なかでも、第一大臼歯が生えはじめる園児期と、永久歯が次々と顔を出す小学校期は、その基本となります。

また、大人になってもむし歯は増え続けるので、生涯を通じてフッ素を利用することが有益です。



フッ素洗口の効果

静岡県内では、近年、フッ素洗口を開始する保育・教育施設が増え、令和5年度12月現在で666施設、40,068人の子どもたちがフッ素洗口を実施しています。その多くは、市町の保健行政が中心になって、地域ぐるみで取り組んでいます。

地域ぐるみの取り組みが県下で最も早かった島田市川根町では、平成元年6月から、町内全部の保育園と小中学校でフッ素洗口を実施しています。学校歯科健康診断結果をみると、以前に比べ、各学年で大幅にむし歯が減少し、県下で最もむし歯の少ない地域になりました。

また、一人でも多くのむし歯をもつ多発児がほとんどみられなくなりました。

