

～ フッ素洗口の質問に答えて ～

Q1 フッ素洗口をなぜ集団で実施するのですか？

A1 むし歯はほとんどの人が経験する病気で、しかも、生えて間もない子どもの時期に多発するため、地域の子どもたち皆を対象に予防することが必要です。また、一度できてしまったむし歯は元の健康な歯に戻すことはできないので、発生しやすい時期にしっかり予防しておくことが大切です。

これまで私たちのむし歯予防は個人の実行力に任されてきたため、満足できる成果が得られていません。このため、効果的なむし歯予防方法を継続的に実施できる“**集団によるフッ素洗口法**”が推奨されており、保育・教育施設でこれを導入することにより地域全体の子どもたちに平等な効果がもたらされます。また、科学的知識に基づき、自分の健康を守るため主体的に行動を起こすという教育的効果も期待できます。

家庭でもフッ素洗口は行えますが、“**限られた家庭でしか継続されない**”というこれまでと同じ結果になってしまうことが予想されます。

Q2 フッ素洗口で歯に色が着くようなことはありませんか？

A2 フッ素洗口（フッ化ナトリウム）で、歯に色が着くようなことはありません。

乳歯の初期のむし歯に「進行止め」として使われるフッ化ジアンミン銀（サホライド）は銀の作用で歯が黒くなりますが、健康な歯に「むし歯予防」として用いるフッ化物（フッ化ナトリウム・酸性フッ素リン酸溶液など）では、着色しません。

Q3 フッ素洗口は、本当に安全ですか？

A3 フッ素の人為的利用は、20世紀の中頃からですが、その適正量は天然フッ素地域での疫学調査で確認されています。フッ化物洗口剤（ミラノール）の顆粒剤は、劇薬扱いになっており、取り扱いに注意が必要ですが、顆粒剤を水に溶かした洗口液は、むし歯予防のために定められた使い方をする限り、安全面で全く心配はいりません。

フッ素は自然環境物質で、私たちは日常生活の中で飲食物と共に常に摂取しています。日頃、飲食物から摂取するフッ素量は約1mg程度とされていますが、フッ素洗口で口に残る量は1日平均約0.2mgと、日内誤差の範囲内です。このような量のフッ素で人体に弊害が起こるとすれば、普段摂っている飲食物中のフッ素を厳重に監視し、調整しなければならないということになりますが、その様な事実はありません。

Q4 フッ素洗口液を捨てることで、環境汚染の心配はありませんか？

A4 フッ素は自然界のどこにでも分布している物質で、土壌中には平均300ppm、海水には1.3ppmのフッ素が天然に含まれています。

実際にフッ素洗口を実施している地域で小中学校の総合排水口のフッ素濃度を測定したところ、最高でも0.2ppm程度で、フッ素洗口を実施していなかった時と差がありませんでした。この濃度の排水が環境に影響することはありません。

Q5 アレルギーなどの過敏な体質や特定の病気をもつ場合は注意が必要ですか？

A5 これまでヒトや動物実験でフッ素（フッ化ナトリウム）に対するアレルギー反応で陽性になったという報告はありません。

フッ素は日常的に摂取しているものなので、フッ素洗口での新たな反応を心配する必要はありません。また、身体の弱い子どもや特定の病気をもった方が特にフッ素の影響を受けやすいということもありません。

Q6 口の中に金属性のつめ物や矯正治療の針金が入っている場合に、フッ素が影響しませんか？

A6 洗口液のフッ素濃度はごく薄いので、金属に作用する様なことはありません。その他、「口の中に少々傷がある」とか「服薬中である」ということで心配される方がいますが、何ら影響はありませんので実施しても差し支えありません。

Q7 子どもたちが、ふざけたり、あやまったりして洗口液を飲み込んでしまうことも考えられますが、大丈夫ですか？

A7 何人分もの洗口液を1人が飲んでしまったとすれば、問題が起こる可能性があります。多量の洗口液を1人で飲むことは困難です。

1人分7～10mlを飲み込んでしまっても安全面では全く問題はなく、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へ排泄されてしまいます。

しかし、効果面では飲み込んでもしむし歯予防にはならないので、フッ素液を一定時間、歯のすみずみまでに行き渡らせることが大切です。

Q8 お茶を利用して、むし歯予防ができませんか？

A8 フッ素洗口は、歯の表面に作用させて歯質を強くする予防方法なので、濃度が問題になります。お茶には比較的多くのフッ素が含まれていますが、それでも濃度が薄すぎて、むし歯予防効果を期待することはできません。お茶数杯分または数十杯分を一口量に煮詰めればよいのですが、現実的ではありません。

Q9 フッ素洗口は、いつ行うのが一番効果的ですか？

A9 特に、効果的な時間帯というものはありません。

ただし、“洗口後30分は飲食やうがいを避ける”ことがポイントになるので、できるだけこの点が守られやすい時間帯（例えば 授業の開始前など）を選んでいただきたいと思います。

Q10 フッ素洗口を行う前に、歯をみがく必要がありますか？

A10 歯はみがいてあってもなくても、フッ素洗口のむし歯予防効果は変わりありません。歯みがきは、歯周病の予防にとっても大切なので、生えた時からきれいにみがく生活習慣を身に付けさせて欲しいものです。

Q11 実施するのは、強制ですか？

A11 むし歯予防は全ての子どもたちに必要なもので、是非とも多くの方に参加していただきたいと思います。しかし、十分な説明をした上で、参加・不参加を保護者の自由意志により選択してもらいます。実施前に、保護者の希望を調査して、それにより実施するのが基本になります。

なお、不参加のお子さんは、「水」でうがいを実施するなどの対応するのがよいでしょう。

Q12 集団でフッ素洗口を実施すれば、家庭でのフッ素利用はやめた方がよいですか？

A12 フッ素を利用してむし歯予防をする場合、歯の形成期に全身に作用させて歯質強化を図る方法（全身応用）と、生えた歯の表面に作用させる方法（局所応用）の二種類があります。「フッ素によるむし歯予防を併用する場合、全身応用は一方法のみ、局所応用は摂取量をみながら組み合わせる」というのが原則です。

フッ素塗布・フッ素洗口・フッ素入り歯みがき剤は、いずれも局所応用なので、複数の方法を組み合わせて実施すると、より高い予防効果が期待できるので、家庭でもフッ素入り歯みがき剤の利用など、積極的に取り入れることをお勧めします。