

園から始めよう

フッ化物洗口

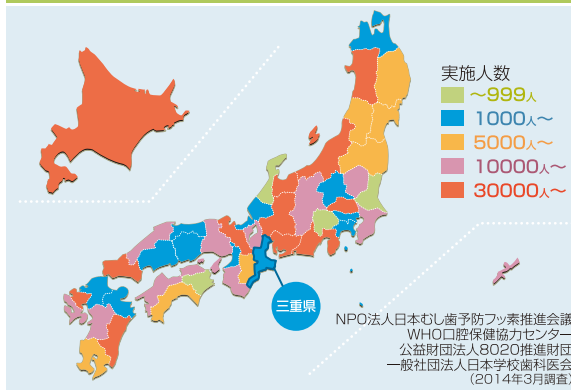


フッ素は人の体にも含まれています

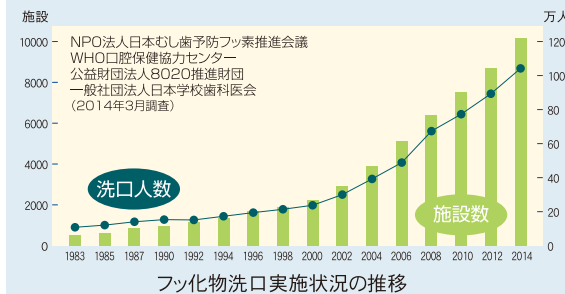
フッ素は土の中、海や川の中、大気、あらゆる植物や動物、そして人の体にも含まれています。

私たちは食物から1日1mgのフッ素をとっています。

都道府県別の集団フッ化物洗口実施人数分布



フッ化物洗口の普及状況(日本)



多くの専門機関が勧めています

世界では、世界保健機構 (WHO)、国際歯科学会 (FDI)、など、日本では日本歯科医師会、日本口腔衛生学会をはじめ、数多くの専門機関がフッ化物洗口を勧めています。

フッ化物洗口のお問合せ等につきましては
お近くのかかりつけ歯科医師にご相談下さい。

三重県歯科医師会
 〒514-0003 津市桜橋2丁目120番地の2
 TEL (059) 227-6488 (代表)
<http://www.dental-mie.or.jp/>

三重県・三重県歯科医師会

フッ化物洗口の方法 毎日法(週5回)

必要な溶液と器具

ポンプ付分注ポリタンクに入った
0.05%フッ化ナトリウム溶液、
紙コップ、砂時計、
ティッシュペーパー、ゴミ袋

1人分はどのくらい?

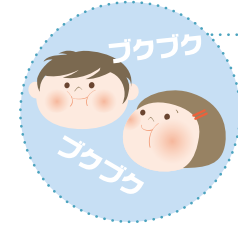
ポンプを1回押したら
1人分です。
(約5cc)

30秒~1分間のらめっこ

先生の合図で
一斉に洗口を始めます。
30秒~1分間
元氣よくブクブク。

洗口が終わったら

紙コップに吐き出します。
30分間はうがいや、
食べ物は控えます。



全量飲んでも安全です

週5回のフッ化物洗口法は、0.05%のフッ化ナトリウム溶液を1人5cc使います。
32人以上を1度に飲まない限り、気分が悪くなるなどの急性中毒は起きません。
洗口後、口に残るフッ素量は1日平均0.1mg前後です。私達が、食物から毎日とっているフッ素の1/10と微量です。
また、歯の色が変わるなどの慢性中毒の心配も全くありません。

フッ化物洗口のすすめ

Q. むし歯を予防するには？

1 歯みがき

2 砂糖の制限

3 フッ素で歯質の再石灰化

以上を総合して実践するとむし歯予防の効果があります。
しかし、実際は

1 歯みがき

歯みがきだけでは、むし歯を減らすのは難しい。

正しいみがき方が理解、実行できにくく、また、歯ブラシだけですべての歯の汚れを落とすのは困難なため、むし歯予防が難しいのです。

2 砂糖の制限

砂糖は0にできない。

現在のように、砂糖を多く含む食品が氾濫している状況において、砂糖の量を制限することは、周りの多くの大人の理解と協力を必要とします。

以上のように、①②は個人の努力に頼るところが大きく、効果も思うように上がらないのが実状です。

3 フッ素で歯質の再石灰化

集団でのフッ化物洗口が最良です。

フッ素の応用は、再石灰化を促進します。
実施すると確実に効果を得られるという意味で、最良の予防法です。

特に、園や学校などの施設で集団的に実施する「フッ化物洗口法」は、

- ✦ 個人の努力にだけ頼るのではなく
- ✦ 生活習慣の中に組み込まれ、
- ✦ 自然にみんなと一緒に
- ✦ 確実にむし歯を予防できる
- ✦ (健康格差の解消)

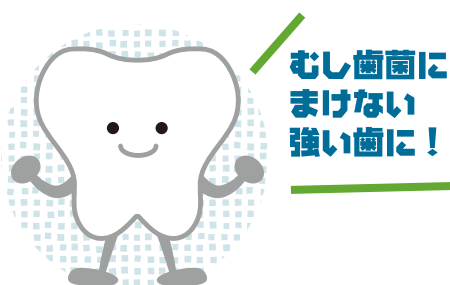
という点で、大いに実施が望まれます。

なぜきくの？

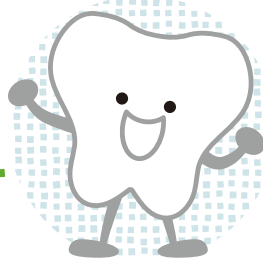
むし歯は自然には治らないとされていますが、初期のむし歯は再度カルシウム等が沈着することにより元に戻ることがあり、フッ素はこの働きを盛んにします。

歯の表面からフッ素が取り込まれ、抵抗力の強い歯が作られます。

フッ素はむし歯菌の働きを抑制します。



酸にとけない強い歯に!



再石灰化を促進します!

むし歯菌は、糖を分解して酸をつくりだします。その酸が、歯の表面のエナメル質をとかし、穴をあけます。

この穴がむし歯です。

フッ素は歯を強くして酸から歯を守ります。

フッ化物洗口の効果

むし歯から歯を守ります

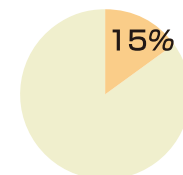
むし歯の進行を抑えます

フッ化物洗口によるむし歯の予防効果は10~60%もあります。

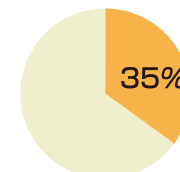
フッ素は、生えて間もない歯ほどよく効きます。永久歯は4~5才から生え始めるので、幼稚園、保育園からフッ化物洗口を始め、14才まで続けるのが理想的です。

4~5才から洗口する効果
6才臼歯を守ります。

小学1年時、6才臼歯むし歯の子供の割合



洗口実施園



洗口未実施園

乳歯のむし歯が増えた本数(1年間1人平均)



1.3本 洗口実施園



2.9本 洗口未実施園