

# むし歯予防のためにはじめよう

## フッ化物洗口

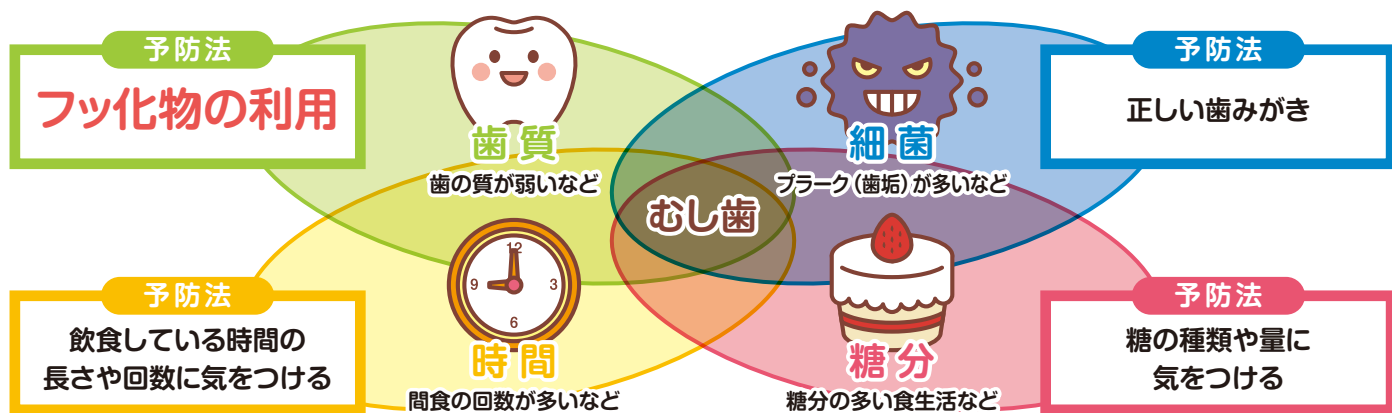
みんなでブクブクむし歯予防

### むし歯予防のポイント

むし歯の発生には歯質、細菌、糖分、時間の4つの因子が関係します。

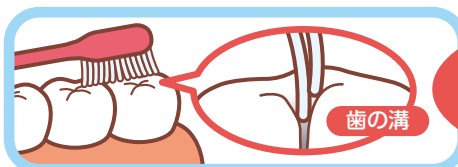
下の図の4つの輪が重なる部分が大きくなるほどむし歯になりやすくなります。

輪が重なる部分が小さくなるよう、それぞれの予防法を実践し、むし歯を予防することが大切です。



### 歯ブラシの弱点

子どものむし歯の8割以上が奥歯の溝や、歯と歯の間から発生しています。フッ化物の利用は歯ブラシの毛先が届かない場所のむし歯予防に有効です。



歯ブラシの毛先が届かない場所は掃除ができません。むし歯になりやすい!!



### フッ化物の効果

#### 歯質強化

むし歯菌の作る酸に負けない丈夫な歯になります。特に生えたばかりの歯は酸にもろい構造ですが、フッ化物が作用することで強い構造になります。

#### 再石灰化の促進

むし歯菌の作る酸によって歯から失われたカルシウムやリンを歯に取り戻す働き(再石灰化)を促進し、歯の面を修復します。

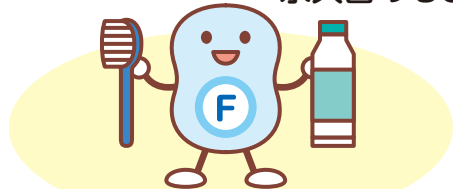
#### 抗菌作用

むし歯菌の活動を弱め、むし歯の原因となる酸が作られるのを抑えます。

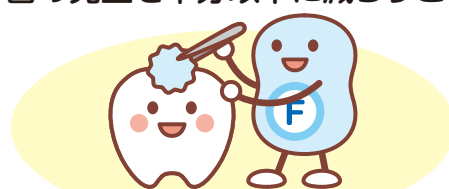
# フッ化物洗口とはフッ化ナトリウム溶液で “ブクブクうがい”をするむし歯予防の方法です

## フッ化物の利用法と予防効果

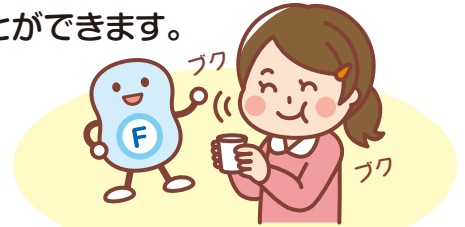
むし歯の予防効果はフッ化物洗口が一番高いと言われています。  
永久歯が生え始める4～5歳ごろから生えそろう中学生くらいまで行うと  
永久歯のむし歯の発生を半分以下に減らすことができます。



フッ化物配合歯みがき剤 20～30%



フッ化物歯面塗布 30～40%



フッ化物洗口 50～80%

## フッ化物洗口の方法

- 1回分の洗口液を口を含み、30秒～1分間  
ブクブクうがいをします。

※洗口液を吐き出した後、30分間は飲食や  
うがいを避けることで効果が高まります。

	保育所・幼稚園	学校
洗口液の濃度 (フッ化物イオン濃度)	0.055% (約250ppm)	0.2% (約900ppm)
1回分の洗口液量	5mlまたは7ml	10ml
実施回数	週5回	週1回

## フッ化物洗口の安全性

- 洗口後、口の中に残るフッ化物  
の量はごく微量で健康被害の  
心配はありません。
- 洗口液は1回分の全量を誤って飲み込んで  
も安全な量に処方されています。実施の前に水道水で十分に洗口の練習を  
行い、飲み込まず吐き出せるようになってから始めます。



フッ化物洗口は  
適切に行われる限り安全性に  
対する心配はありません



## 多くの専門機関が勧めています

世界では世界保健機関 (WHO)、国際歯科連盟 (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推奨しています。

むし歯は生活環境や社会環境に影響を受けるため、家庭でのむし歯予防の取組に加えて  
地域社会で取り組むことが重要です。

フッ化物洗口は公衆衛生学的に優れたむし歯予防法で、集団で行うことで生活環境等に関わらず  
全ての子どものむし歯を予防でき、結果として健康格差の縮小につながります。