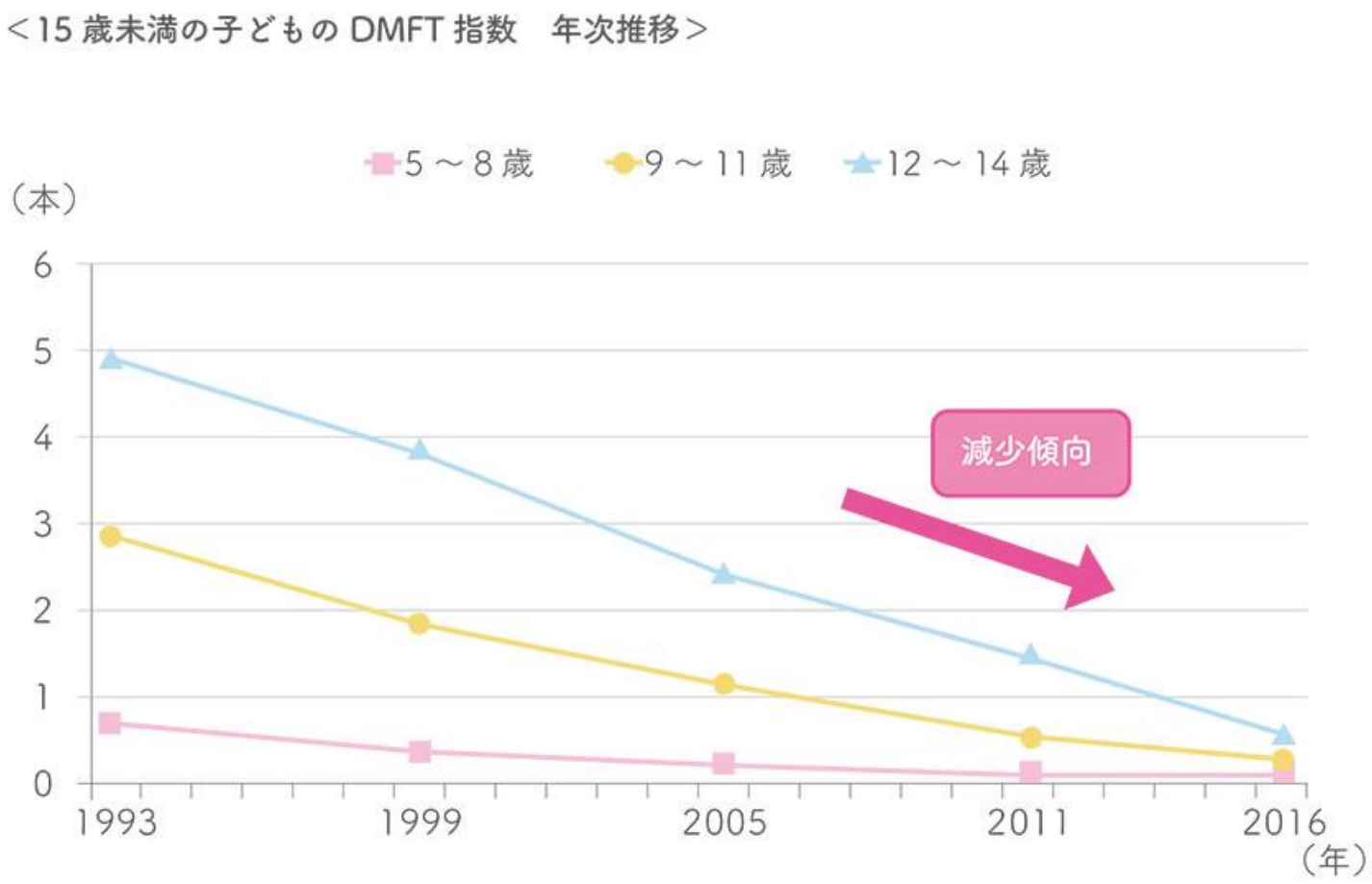
第1回学校保健委員会

# フッ化物洗口について

令和５年7月１3日（木）

学校歯科医　丸山　真司

# 12歳の永久歯の1人あたりの平均虫歯数




「平成 28 年歯科疾患実態調査」（厚生労働省）を加工して作成

平成29年

全国平均DMFT指数　0.82

# Q. 小児の虫歯はどうして減った？

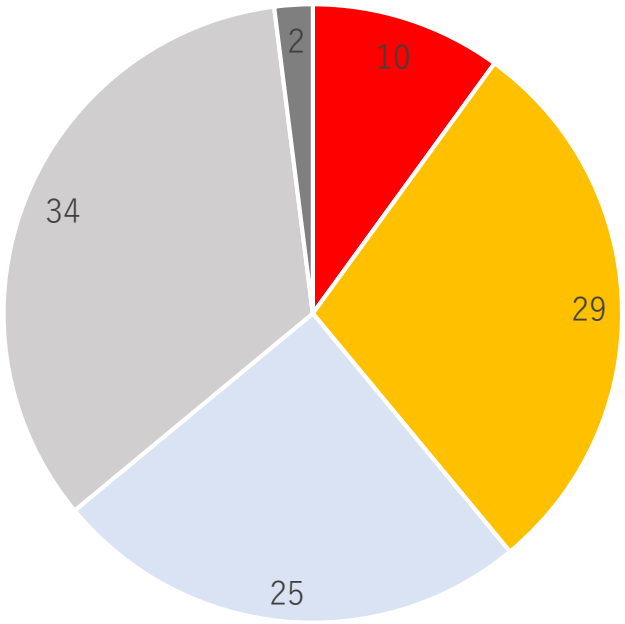
１．主に砂糖の利用が減少したから

２．プラークコントロールが良くなったから

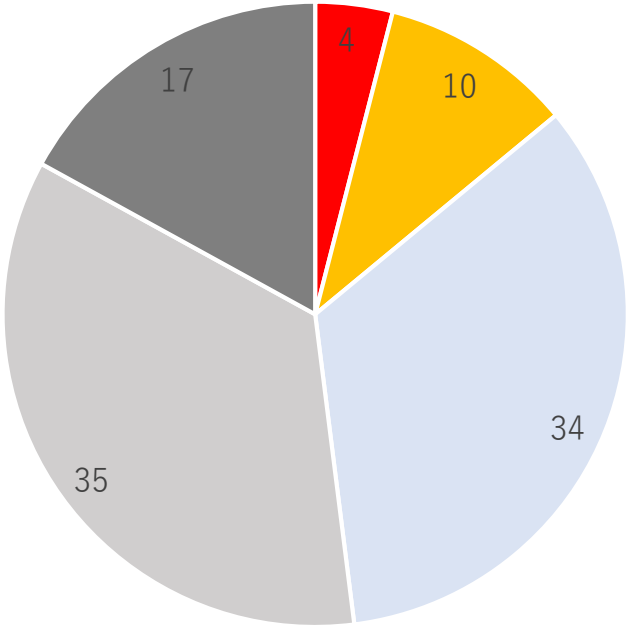
３．フッ化物の利用が進んだから

# 世界の虫歯予防専門家52人に聞きました
# 「30年前に比べて虫歯は少なくなってきました。　その理由は？」

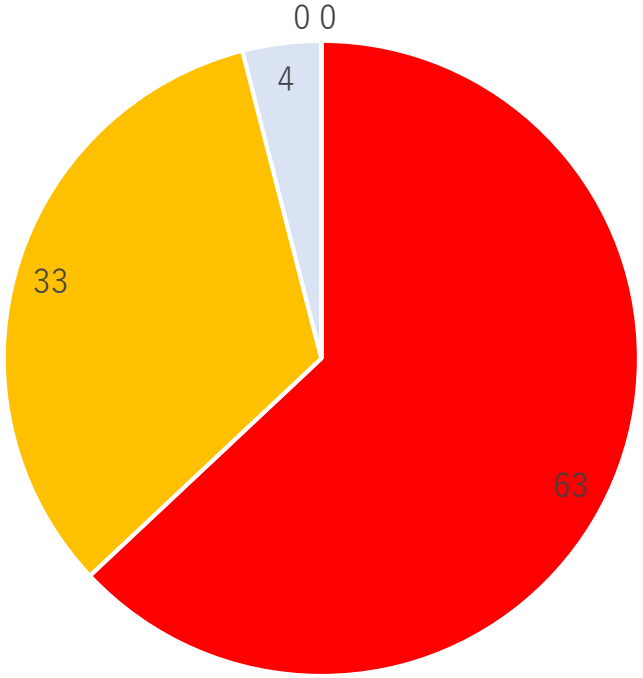
**プラークコントロールをしたから**




**砂糖を制限したから**




**フッ素入り歯磨き剤を使用したから**




■ 非常に重要　■ 重要　■ より重要　■ あまり重要でない　■ 重要でない

# バランスのとれたむし歯予防を目指して！

## フッ化物の利用

- フッ化物洗口
- フッ化物歯面塗布
- フッ化物配合歯みがき剤
- シーラント

フッ化物洗口

**質の弱い歯**
（よわい歯）

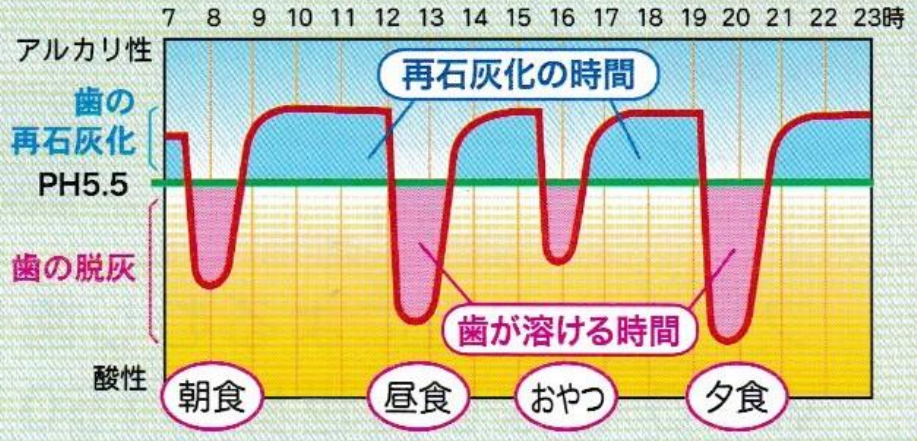
**細　菌**
（バイ菌）

**甘い飲食物**
（あまいおやつ）

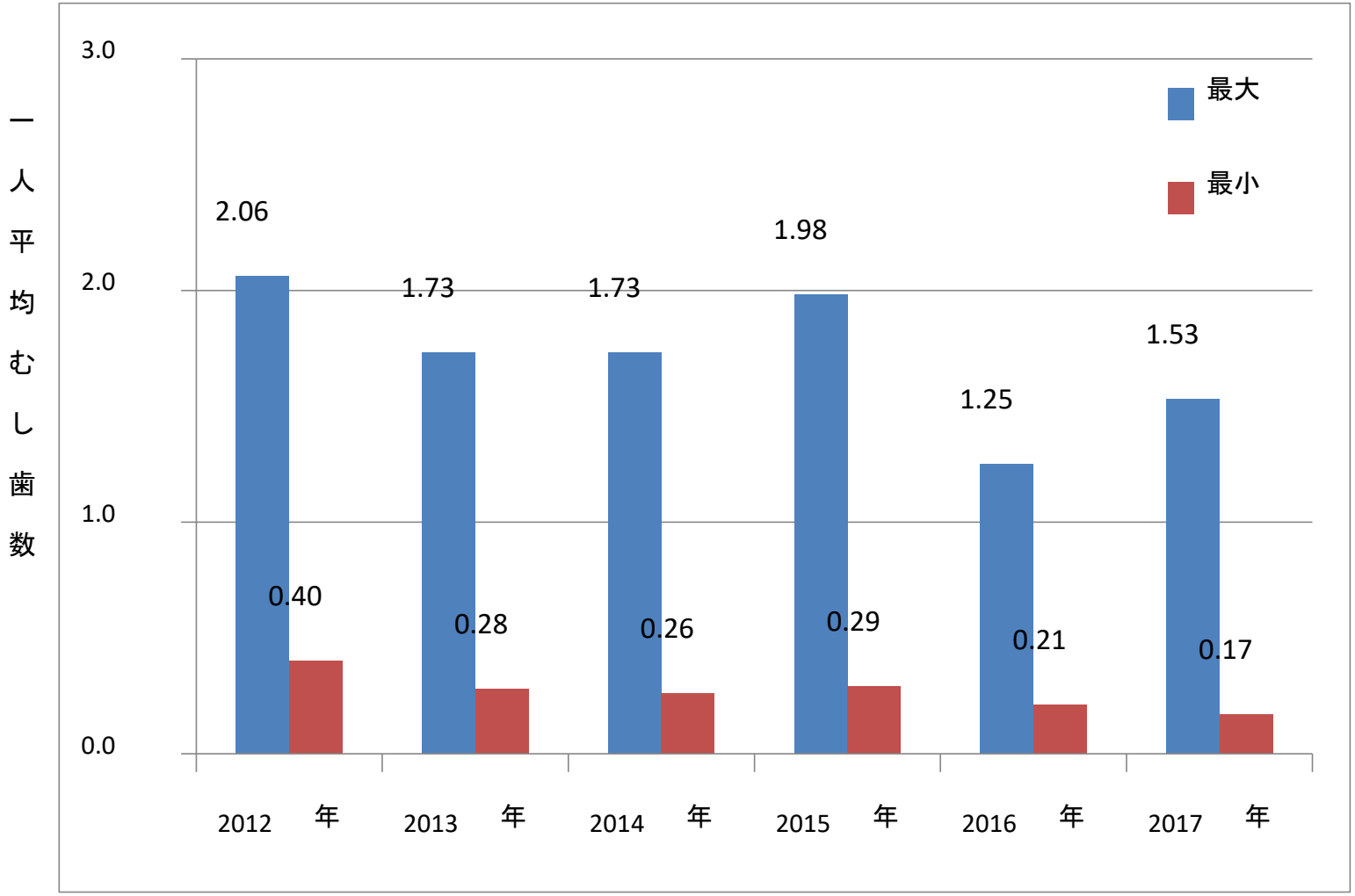
歯みがきでバイ菌除去

おやつコントロール

## バランスのとれた食生活も重要です



# 埼玉県におけるむし歯の地域格差と対策



# フッ化物洗口の実施状況と効果

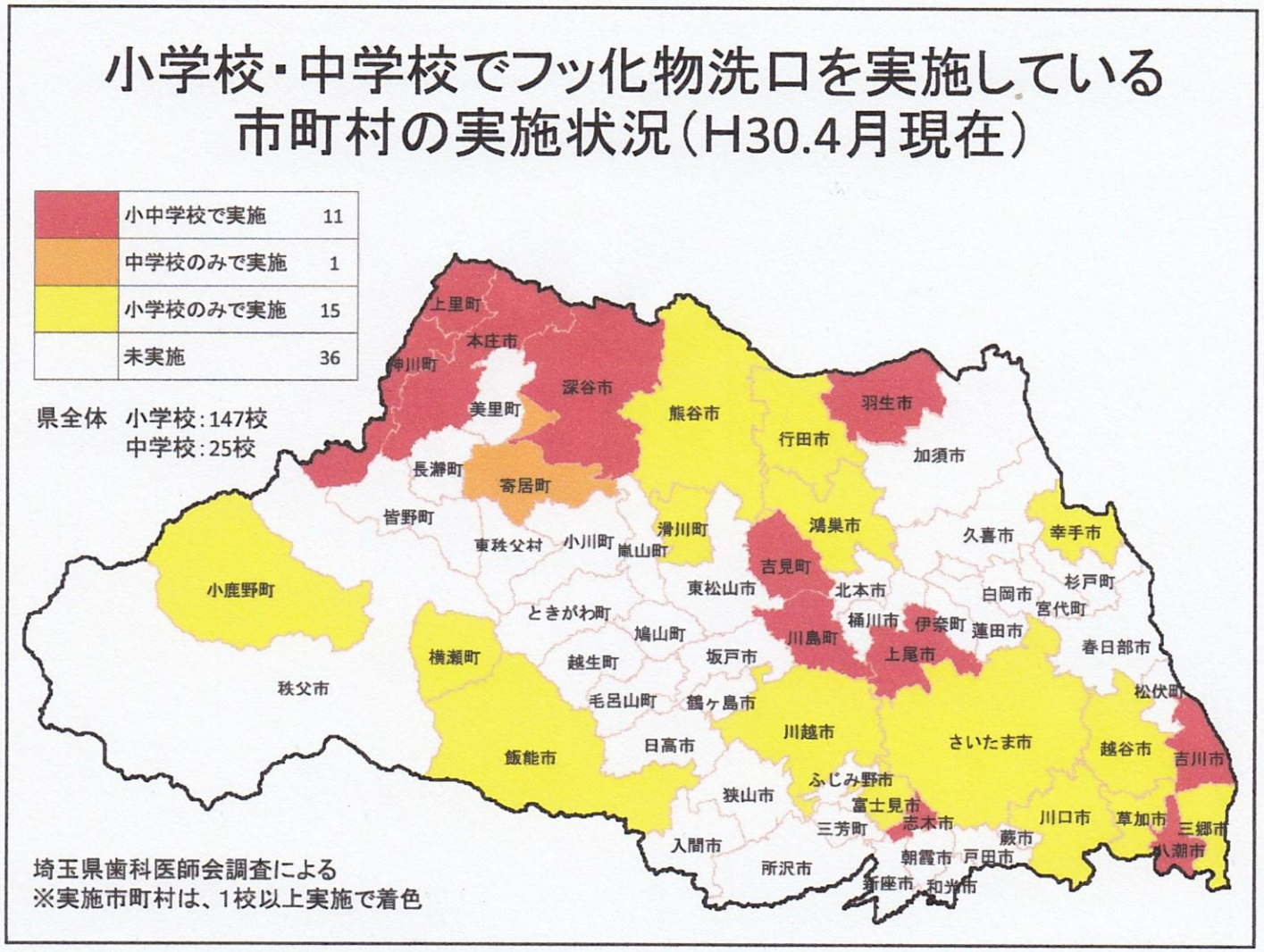


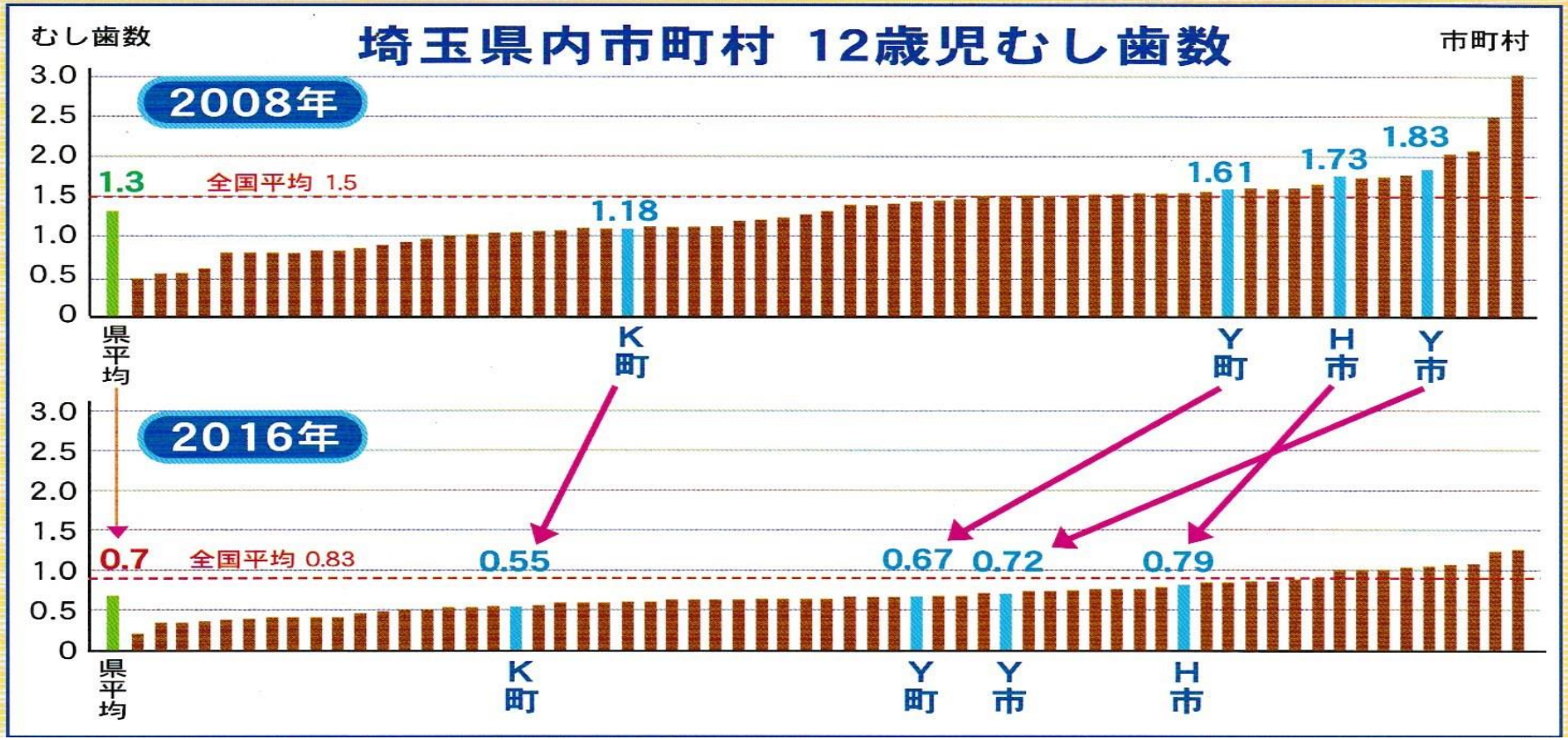

図 6 フッ化物洗口実施市町村マップ（小・中学校）

# フッ化物洗口によるむし歯予防効果！

## ■長期集団フッ化物洗口によるむし歯予防効果

市町の全小学校で、長期にフッ化物洗口を実施している4市町では、むし蝕の発生をフッ化物洗口開始前に比べて、50～60％予防しました。

また、他の市町村に比べて2008年度から2016年度にかけて大きなむし歯の減少を示しました。



# フッ化物洗口を集団で実施するメリット

①簡単　小中学校では週1回、10mlで1分間うがいするだけ

②確実　虫歯の最もできやすい学童期に集団で行うことで
家庭環境に関わらず全ての子供が恩恵を受けられる

③安価　集団で実施するので、
薬剤費は1人あたり年間に製剤使用で100円程度
フッ化ナトリウム使用で20円程度

④安全　間違って飲み込んでも安全な量に調整されている
（もし飲み込んでしまっても30Kgの学童で17人分以上
一度に飲み込まない限り安全）

# フッ素ってなに？フッ化物ってなに？

（元素のスゴい話アブない話　小谷太郎　119頁　表4　2011）

フッ素は骨や歯の発育に必要な微量元素

人体を構成する元素の中で13番目に多く含まれ、体重50Kgの人の体には約２g存在する

虫歯予防にはフッ化ナトリウムなどのフッ化物が用いられる

# フッ化物による虫歯予防の効果

歯を強化し酸に溶けにくくします！

むし歯になりかけた部分の自然修復（再石灰化）を促進します

抗菌作用があるのでむし歯菌の働きを抑えます。

# フッ化物洗口方法

フッ化物洗口　　**週1回法**　　**900ppm**

①昼食後、必ずしもではないができるだけ歯を磨こう

②低濃度のフッ化物の水溶液７～１０ｍｌを一定時間（通常１分間）

　ブクブクうがいします

③30分間飲食を控える

市販のフッ素洗口液と洗口剤
左から3社の洗口液と2社の顆粒タイプとその溶解瓶

４０～６０％のむし歯予防効果があり、

出来てしまったむし歯の進行も抑制します

# フッ化物洗口Q＆A

Q１　フッ化物応用はいつ始め、いつまで続ければ良いの？
Q２　フッ化物はがんの原因になるという説は？
Q３　フッ化物は骨に蓄積して障害を現したりしない？
Q４　歯のフッ素症（斑状歯）はどうして起こる？
Q５　フッ化物洗口後に口の中に残るフッ化物の量は？
Q６　フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口を行ってはいけない
　　全身的な基礎疾患はある？
Q７　フッ化物洗口に使用するフッ化物はアレルギーの原因に
　　なる？