

家族みんな
でフッ化物を利用
してますか？



ブクブク

せんこう

フッ化物洗口

フッ化物塗布

フッ化物入り
歯みがき剤



むし歯予防は
正しい歯みがきと
正しい食生活に加えて
フッ化物の応用が必要です

フッ化物の利用は世界の常識

フッ化物入り歯みがき剤	97カ国
フッ化物塗布	94カ国
フッ化物洗口	91カ国
フッ化物錠剤	67カ国
フロリデーション(水道水フッ化物濃度調整法)	62カ国

むし歯予防に様々なフッ化物利用を行っている国は120カ国以上です。

世界の専門機関がすすめています。

世界中で150以上の科学や健康に関する専門団体がフッ化物利用を推奨しています。

- 世界保健機関 (WHO)
- 国際歯科連盟 (FDI)
- 食糧農業機関 (FAO)
- 国際歯科学研究学会 (IADR)
- 国際栄養学会
- 米国歯科医師会はじめ世界各国の歯科医師会など
- 厚生労働省
- 日本学校歯科医会
- 日本歯科医学会
- 日本歯科医師会
- 日本口腔衛生学会

子どもから大人まで歯科医院等で定期的にフッ化物塗布を行い、フッ化物入り歯みがき剤やフッ化物洗口を行うことで、より効果的なむし歯予防ができます。



静岡県歯科医師会 平成23年度改訂版

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

TEL.054-283-2591 FAX.054-283-3590

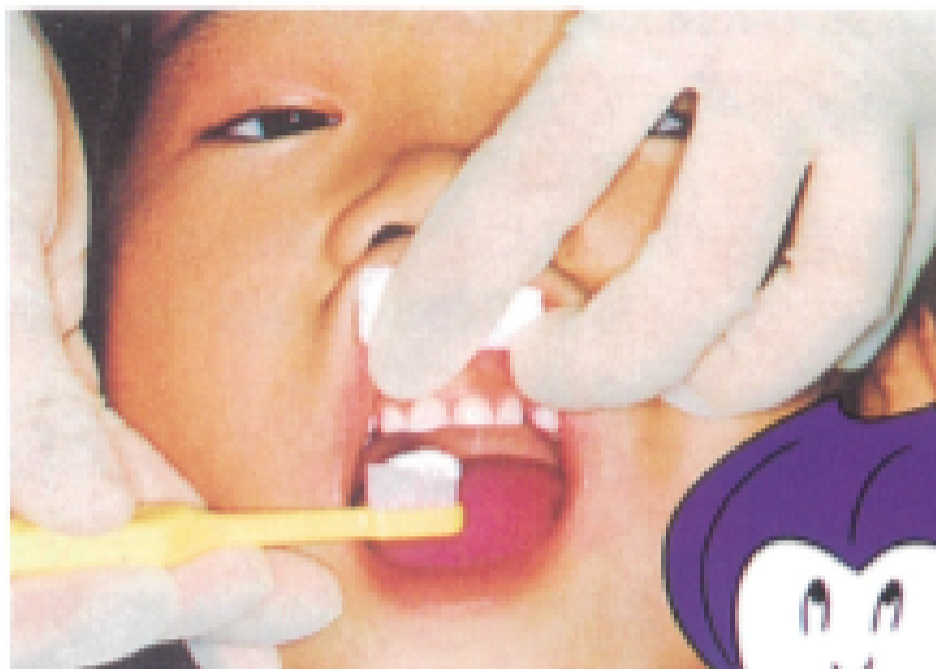
E-mail... kensi@s8020.or.jp

URL... <http://www.s8020.or.jp>

保健センター・歯科医院で

専門家による フッ化物塗布

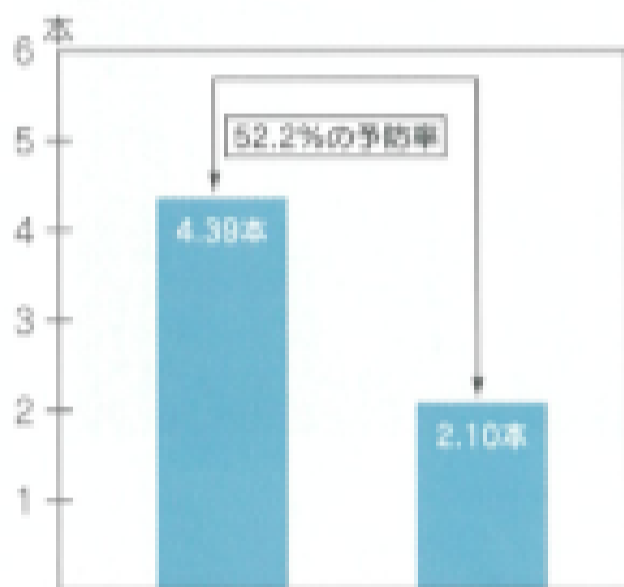
- ◎乳歯のむし歯予防にも効果的。
- ◎1才半から半年毎に継続して行くと効果大。
- ◎大人にもおすすすめします。



写真は小さな子どもへの歯ブラシ塗布法です。この他に綿球やトレーで塗る方法があります。



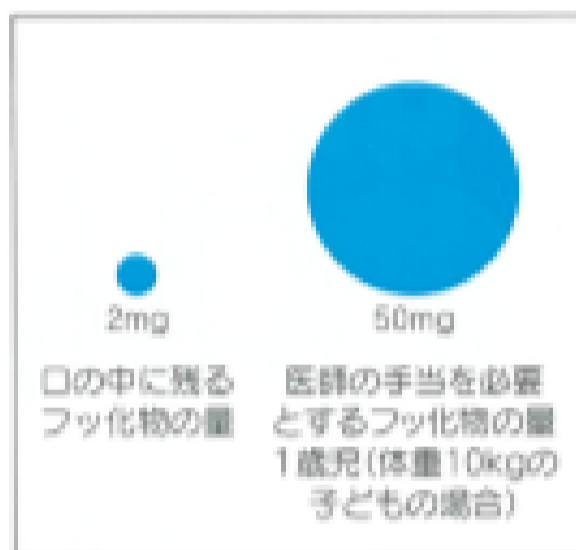
予防効果



受けていないグループ 定期的に受けたグループ
(1999~2001年 旧大東町 n=608)

1歳6か月から3歳まで、6か月毎に4回のフッ化物塗布を受けたグループと、全く受けないグループとの4歳児でのむし歯を比較すると、定期的にフッ化物塗布を受けたグループのむし歯は半分以上で、明らかに少ない事がわかります。

安全性



口の中に残るフッ化物の量はわずかで、急性症状を起こす心配はありません。
正しい方法で行うフッ化物塗布は安全です。

フッ化物塗布で歯が黒くなることはありません。
歯が黒くなるのはむし歯の進行を抑える薬
(フッ化ジアンミン銀) を塗った場合です。

家庭で

フッ化物入り歯みがき剤

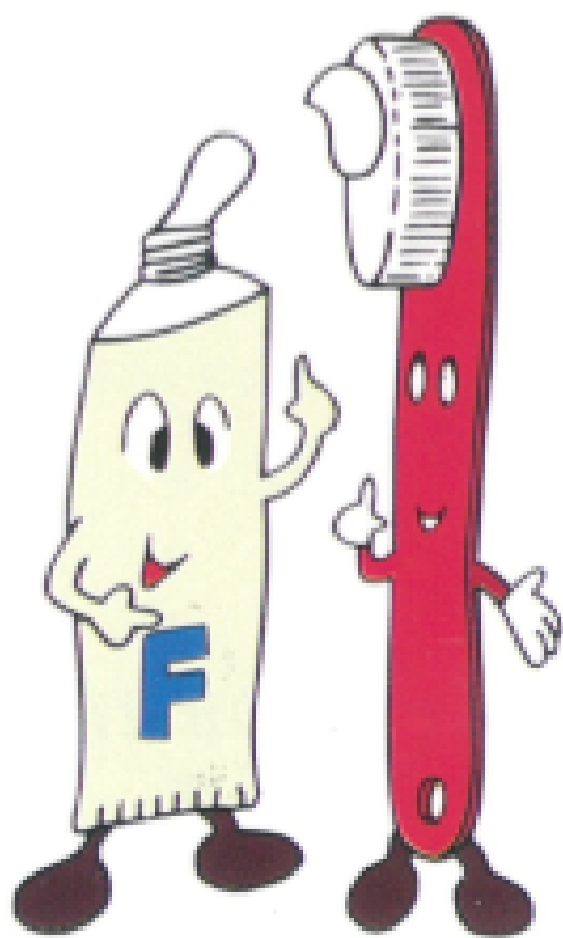
子どもから大人まで、家庭でできる手軽なフッ化物応用法です。大人のむし歯予防にも有効です。

効果的な使用法

1. 使用回数・時期…1日2回以上。
特に寝る前が効果的。
2. 1回使用量……年齢に応じた大きさの歯ブラシの
植毛部の半分程度の量を使いませ
しょう。
3. 歯みがき剤使用後のうがいは軽く1～2回位にしま
しょう。



フッ化物入り歯みがき剤の例



フッ化物入りを見分けるポイント

薬用成分の欄に次のいずれかが書いてあるものを選びましょう。

- フッ化ナトリウム (NaF)
- モノフルオロリン酸
ナトリウム (MFP)
- フッ化第一スズ (SnF₂)

予防効果

島田市川根町のフッ化物洗口の成果

(平成元年6月からフッ化物洗口開始)

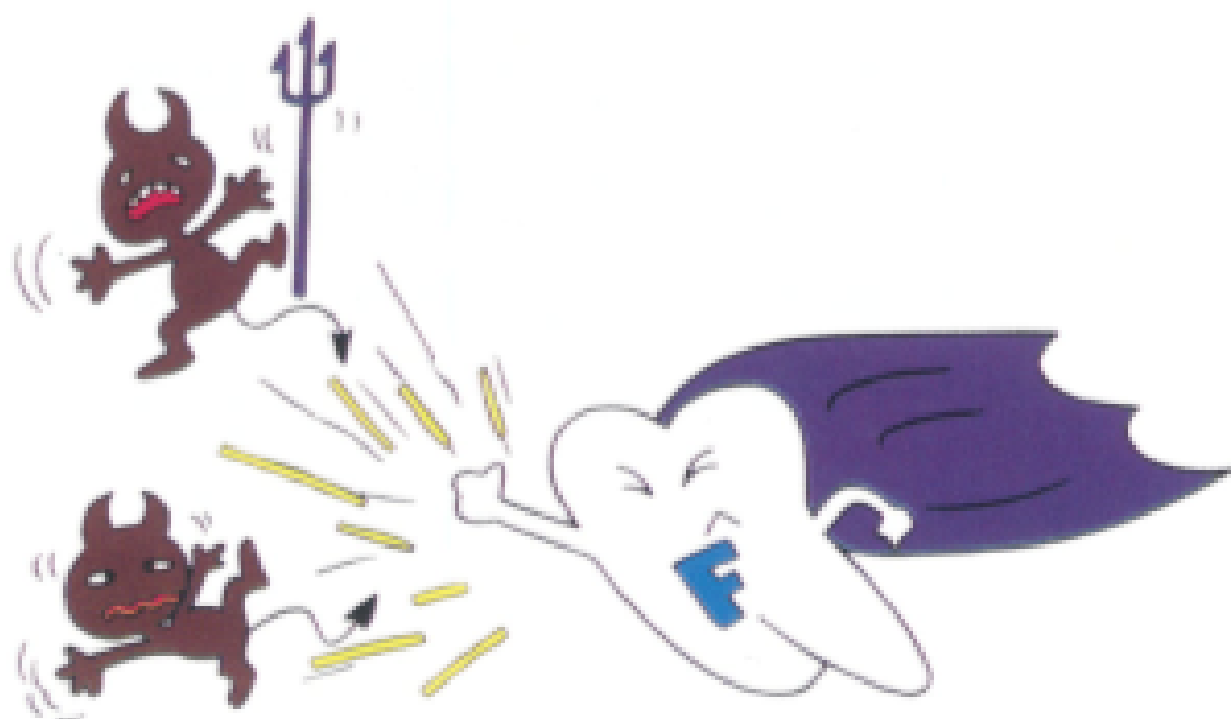
～学校歯科健康診断結果より～

学年別 一人平均むし歯経験本数 (永久歯)



※むし歯経験本数とは、未処置のむし歯、むし歯が原因で失った歯、治療済みの歯の合計

島田市川根町では、平成元年度から、町内の保育園、小・中学校でフッ化物洗口が行われています。平成20年度は、平成元年度に比べて、明らかにむし歯が減っている事がわかります。



安全性

◎誤って1回分の洗口液を全量飲んでも安全です。

◎洗口後、口に残るフッ化物量は、1日平均0.2mg程度でこの量は緑茶1～2杯に含まれるフッ化物量と同じで安全です。

フッ化物洗口



- フッ化物溶液(フッ化ナトリウム)7~10mlを口の中に含み、1分間ブクブクうがいします。
- 洗口後、30分間は飲食を控えましょう。
- 小・中学生は週1回、幼・保育園児は週5回が一般的です。
- 4才から中学まで続けるのが理想的ですが、小学校6年間実施するだけでもかなりの効果があります。
- 静岡県では約4万人、全国では約78万人が実施しています。



静岡県内のフッ化物洗口実施人数の推移

