

簡単!

家族みんなで、フッ化物を利用したむし歯予防をはじめませんか!



フッ化物には歯と骨の健康を維持する大切な役割があります。肉類、魚介類、野菜類など多くの食品に含まれている栄養素で、身近な緑茶にも含まれています。

むし歯予防、どんな方法がよいの？

科学の進歩により、有効性の証明程度によって、優先順位があります。

- 1位 フッ化物の利用、シーラント（歯科医院でのみ可能）
- 2位 甘味物摂取コントロール
- 3位 歯みがき

現在、歯をみがく行為そのものの、むし歯予防の有効性は低いとされています。

（ただし歯周病予防には有効です）

フッ化物の利用、どんな方法があるの？

- ① フッ化物入り歯みがき剤で歯みがきをする。
- ② フッ化物洗口剤でブクブクうがいをする。
- ③ 歯科医院でフッ化物を歯に塗ってもらう。
（フッ化物歯面塗布法）

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）
- ・ 食料農業機関（FAO）
- ・ 国際歯科研究学会（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。

簡単！家族みんなで、フッ化物を利用した
むし歯予防をはじめませんか！リーフレット
〈2019年3月発行〉



一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10

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

<https://www.s8020.or.jp>

専門家による予防、フッ化物歯面塗布法

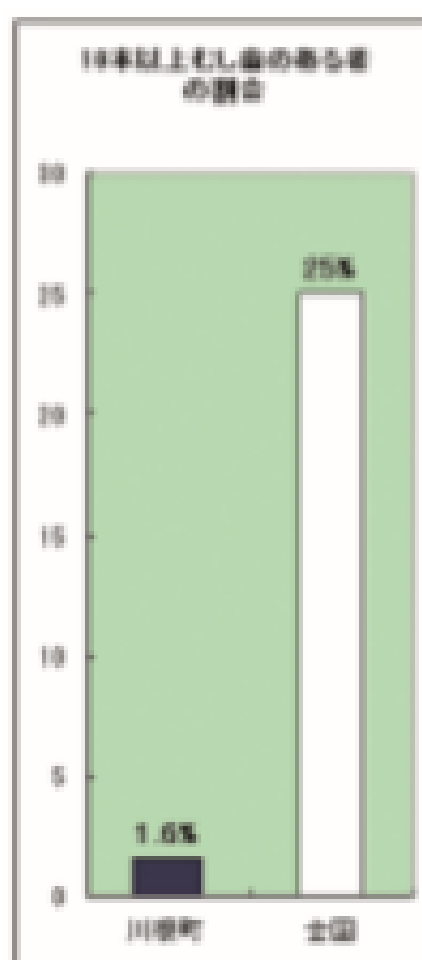
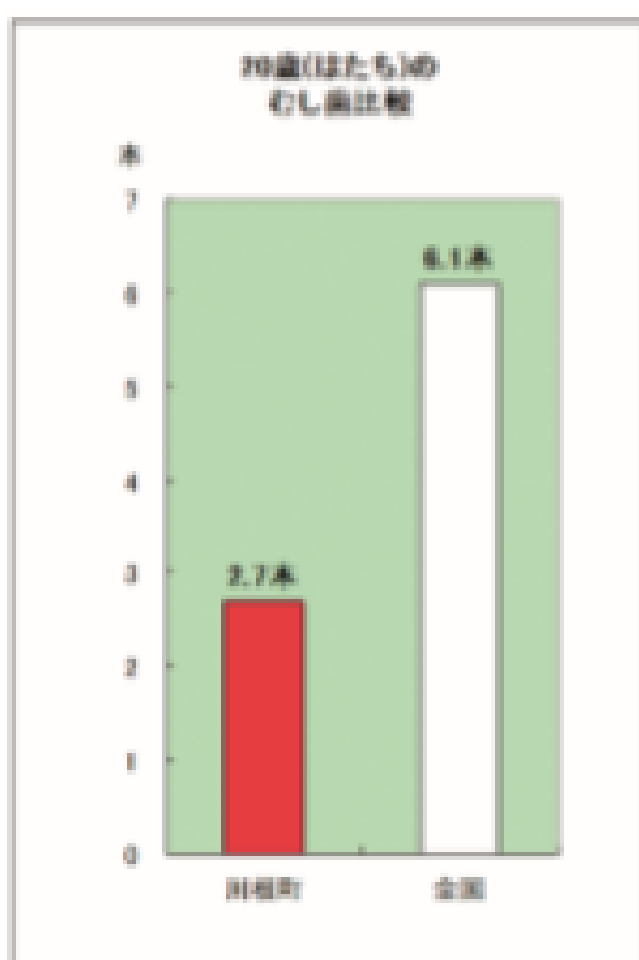
歯科医院や保健センターで歯にフッ化物を塗ってもらう方法です。年に2～4回、定期的に塗布してもらいます。うがいができない要介護者にも有効な方法です。



* このほか専門的な予防法にむし歯になりやすい溝を樹脂で埋めるシーラントがあります。

地域全体でむし歯予防に取り組んだ旧川根町

保育園、幼稚園、小中学校で集団フッ化物洗口法を実施した旧川根町では卒業後の20歳時に調査を行いました。その結果、1人あたりのむし歯の本数は全国平均の半分以下になりました！さらに、全身の健康に影響を及ぼす、多数のむし歯を抱えてしまう人口の大幅な減少に成功しています。成長期での集団フッ化物洗口法は成人期からの健康を守る予防法といえます。



旧川根町：2008年成人式(20歳)における歯科健診結果

全 国：2005年厚生労働省調査による20歳推計値

川根町歯科保健委員会・榛原歯科医師会・川根町・静岡県中部健康福祉センター

家庭でのフッ化物洗口法

- ① 家庭ではじめる時は・・・まずは洗口剤の購入
現在、各メーカーから発売されています。

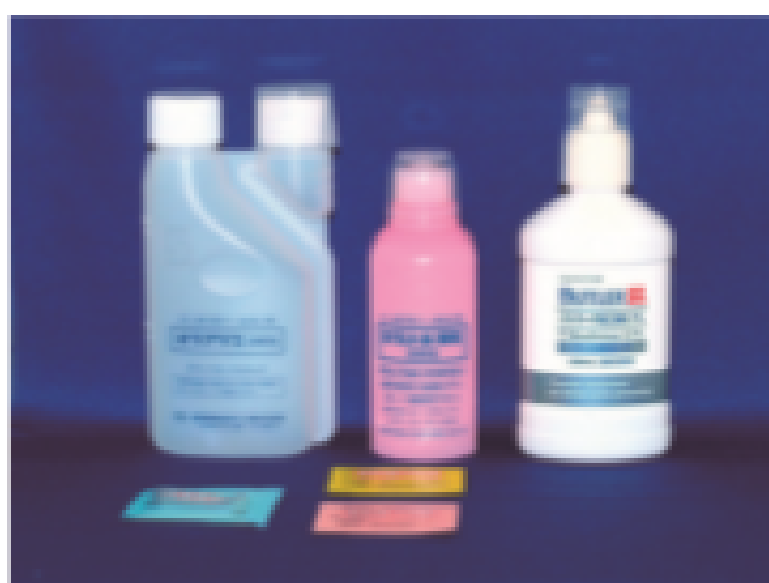


- ② 用法、用量は取り扱い説明書で確認してください。
③ 予防にかかる時間は1日1回30秒間のブクブクうがいでだけ
就寝前の歯みがき終了後の時間帯がお勧めです。

集団でのフッ化物洗口法

保育園・幼稚園では
月曜から金曜までの
週5回洗口法（30秒
間洗口）

小中学校では週1回
洗口法（1分間洗口）



全国の保育園・幼稚園、学校などでの実施数が年々増加
してきています。



全国の集団フッ化物洗口実施状況の推移(1983～2016)

1990～2006年 NPO法人日本むし歯予防フッ素推進会議 (A)

2008～2013年 A + 公益財団法人8030推進団 (B)・WHO口腔保健協力センター (C) / 共同調査

2014～2016年 A+B+C+ 一般社団法人日本学校歯科医会 / 共同調査)

(NPO法人日本フッ化物むし歯予防協会編)

日本におけるフッ化物製剤第10版, P. 21 図5, 口腔保健協会, 東京, 2018.より引用)



フッ化物入り歯みがき剤の使用法

すすぎ時の水の量と回数に注目です！

口腔内になるべくフッ化物を残せたほうが有効です。

年齢		使用量	すすぎ時の水の量
6か月(歯の萌出) ~2歳		切った爪程度 の少量	仕上げ磨き時に 保護者が行う
3-5歳		5mm以下が 適量	5-10mlの水で 1回洗口
6-14歳		1cm程度 (約0.5g)が適量	10-15mlの水で 1回洗口
15歳以上		1-2cm程度 (約1g)が適量	10-15mlの水で 1回洗口

十分に洗口したい方には

ダブルブラッシング（2回みがき）法がお勧めです。

1回目みがきは、歯みがき剤をつけてもつけなくても、洗口を何回してもOKです。

2回目みがきで、フッ化物入り歯みがき剤を歯ブラシにつけて、歯のすみずみまで塗り込み、1回だけ洗口します。これによりフッ化物が残せます。

年齢と実施場所に応じた適切なフッ化物利用を組み合わせ、一生続けましょう。

	出生	保育園 幼稚園	小学校 中学校	高等学校	成人	高齢者
家庭						
歯科医院 保健センター						
保育園～ 中学校						

とくに成人と高齢者は歯と歯の間や歯根のむし歯（写真矢印部）が増えてきます。

歯科口腔保健の推進に関する法律でもフッ化物の利用がうたわれています。



フッ化物入り歯みがき剤の選び方

商品の成分表示の薬用成分に注目しましょう。

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)

いずれかが記載されていればフッ化物入りです。

2017年から日本でも1500ppmという高濃度フッ化物の商品が認可され、次々と販売が開始されています。高濃度といっても、世界の標準に追いついただけで、安全性に問題はありません。むし歯予防効果は従来のものより20%アップします。

高濃度のものは1450ppmなどと濃度が記載されています。