

早分かり保育所(園)・幼稚園 歯科マニュアル

No.9 フッ化物について 基礎編

フッ化物を上手に利用して^{けんこう}健口になろう！

WHO(世界保健機関)の目標

2025年までに12歳児のむし歯を1本以下にしよう！

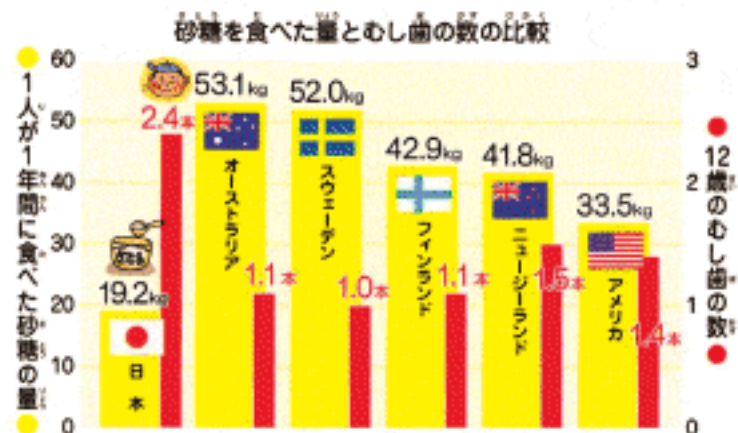
むし歯予防先進国では、すでにこの目標をクリアできている国がありますが、日本は2011年で1.2でした。都道府県別でこの目標が達成できているのは、7都道府県だけというのが現状です。

なぜこのような差ができてしまったのでしょうか？

● 歯みがきも頑張っている 甘いお菓子もガマンしている それなのになぜ？ ●

世界的に見て日本人の歯みがき習慣は良好な状態にありますが、きちんと歯みがきしたつもりでも、歯と歯ぐきの境、歯と歯の間、歯のかみ合わせの溝やくぼみに、歯垢(プラーク)が残っていると、むし歯になってしまうことがあるのです。

また、むし歯の原因の1つとされる砂糖の摂取量に関しても各国に比べ日本は少ないことが下図を見るとわかります。

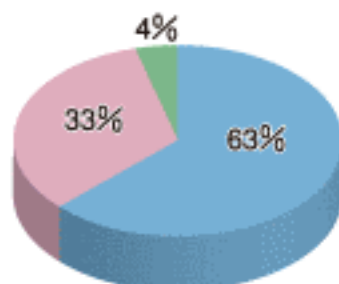


「フッで健康づくり」より引用

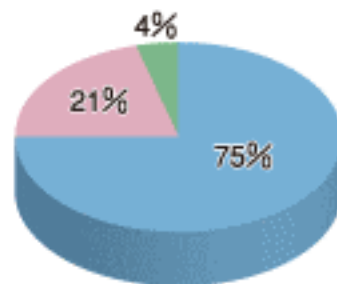
● 世界の専門家52人に聞きました ●

「30年前に比べてむし歯は少なくなってきました。その理由はなんですか。」

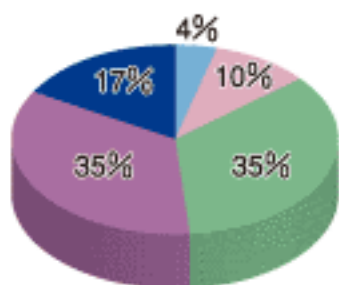
フッ化物入り歯みがき剤を使ったから



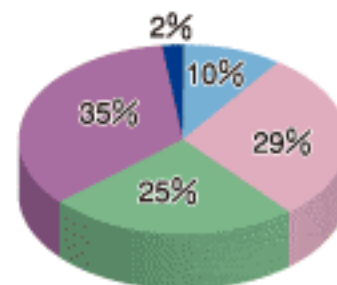
水道水をフッ素化したから



砂糖の制限をしたから



ブラークコントロールをしたから



- 非常に重要：むし歯予防への貢献度40%以上
- 重要：むし歯予防への貢献度21~40%
- まあ重要：むし歯予防への貢献度5~20%

- あまり重要でない：むし歯予防への貢献度5%以下
- 重要でない：むし歯予防への貢献度0%

水道水をフッ素化している国のむし歯予防専門家24名、水道水をフッ素化していない国のむし歯予防専門家28名による調査：1996年

むし歯予防先進国で、むし歯が減ったのは、フッ化物を利用したからです。
これが世界のむし歯予防専門家たちの意見です。

● 日本の健康増進計画 ●

健康増進法に基づく国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針が改正され、平成25年4月1日より適用されます。

10年後の目標値

乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加として

- ・ 3歳児でう蝕がない者の割合が80%以上である都道府県が23以上
- ・ 12歳児の一人平均う蝕数が1.0歯未満である都道府県が28以上

この目標を達成するための具体的計画として、歯科口腔保健の推進に関する法律の基本的事項に、乳幼児期から高齢期まで**フッ化物の応用**が挙げられています。

● フッ素は自然の栄養素、どんな食べ物にも含まれています！ ●

フッ化物とは、フッ素とほかの元素の無機化合物です。フッ素は単体では気体ですが、自然界では化合物として存在する元素で、空気、土、海や川の水、植物、動物、食品などあらゆるものに含まれています。

私たちは、いくらかのフッ化物を摂取していることになりませんが、それだけでは、むし歯を予防することができないため、フッ化物を利用する必要があります。



「フッ素で健康づくり」より引用

● フッ化物は健口にしてくれます！ ●

フッ化物は、

① 歯の質を強くします

歯の表面のエナメル質を構成する結晶にフッ素イオンが取り込まれると、酸に溶けにくい歯になります。

② ごく初期のむし歯の回復を助けます

再石灰化作用により健康な歯に戻ります。

③ 歯垢（プラーク）の生成を抑えます

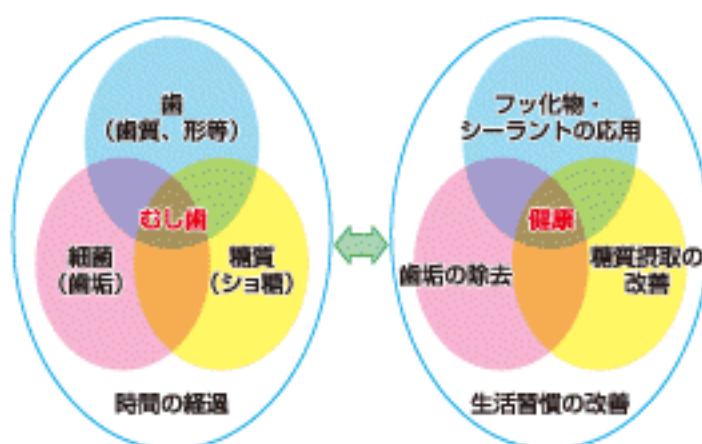
歯垢（プラーク）の中にフッ化物がとどまると、むし歯菌の活性をおさえて、作られる酸の量を少なくしたりします。



「新 フッ化物ではじめる むし歯予防」より引用・改変

● フッ化物の利用は大切なむし歯予防法の1つです！ ●

むし歯の原因と予防法



むし歯は、細菌（歯垢）、歯（溝の形、歯質など）、糖質の要因と時間の経過がかかりあって発生します。

・細菌に対しては

「歯みがき」で歯垢除去

・糖質に関しては

「食生活の見直し」

・歯の質に関しては

「フッ化物・シーラントの応用等」

以上が、それぞれのむし歯の発生因子を抑え、むし歯予防を成功させます。

● フッ化物は世界各国で使われ、長い歴史があります！ ●

◎世界各国でむし歯予防法として応用されています。

WHO（世界保健機構）をはじめ、世界各国の保健医療の専門機関が安全性とむし歯予防の効果認め、日本の厚生労働省もフッ化物の利用を推奨しています。

◎世界各国でむし歯予防の実績があります。

北欧諸国やアメリカ、カナダなどのむし歯予防先進国では、半世紀以上も前からフッ化物を利用し、むし歯予防に大きな効果を上げています。

◎適正な量を摂取すれば安全です。

どんなに安全といわれている薬でも、量が多すぎれば体に悪影響を及ぼすことがあります。フッ化物も同様で、適量はむし歯予防に役立ちますが、過剰に摂取すれば中毒が起こります。しかし、むし歯予防で利用するフッ化物は、適正な量を使用しているので安全です。

第一次の「健康日本21」では12歳児の一人平均う歯数を1.0以下にするとなっていました。

8020達成のためにも歯の喪失原因の約40%を占めるむし歯対策は不可欠です。より積極的なフッ化物応用で日本のむし歯予防の状況を世界のトップレベルに引き上げることも十分に可能です。

参考文献

新 フッ化物ではじめる むし歯予防

フッソで健康づくり

お母さんの疑問に答える すこやかな口 元気な子ども

わかりやすい 乳幼児の歯と口の健康

フッ化物で作ろう！むし歯のない丈夫な歯

学校歯科医のための「生きる力」をはぐくむ

学校での歯・口の健康づくりクイックマニュアルⅡ

筒井昭仁 八木 穂／編

田浦勝彦 磯崎黒則 小林清吾

田中英一 佐々木 洋 井上美津子

佐々木美穂乃 丸山進一郎

社団法人 浜松市歯科医師会

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 平成19年3月

社団法人 日本学校歯科医会

医歯薬出版

砂書房

平成24年12月1日

静岡県健康福祉部・静岡県歯科医師会

早分かり保育所(園)・幼稚園歯科マニュアル

平成25年3月

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

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