

フッ素でお口の健康

フッ素を使ったお口の健康づくり

フッ素の歯への効果

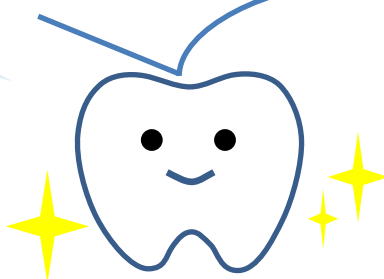
酸に溶けにくい
強い歯にします。

むし歯菌のはたらきを弱めます。



フッ素で強い歯が
できるんだね！

再石灰化を促進し、
穴のあく前の初期むし歯を
修復します。



©わんこきょうだい

フッ素（フッ化物）ってなんだろう？

フッ素とは？

- ・フッ素は自然界に広く存在し、あらゆる飲料や食品に含まれています。
- ・むし歯予防に使う「フッ化ナトリウム（NaF）」は、自然界の蛍石などから精製されます。
- ・歯に効果を発揮するフッ素はお茶等に含まれるフッ素と同じものです。
- ・金属の洗浄等に使う工業用の「フッ化水素（HF）」とはまったくの別物です。

だいこん	0.7~0.9*	牛肉	2	貝	1.5~1.7	砂糖	1.7~5.6
にんじん	0.5	海藻	2.3~14.8	緑茶	0.1~0.7	塩	25.9
じゃがいも	0.8~2.8	イワシ	0.8~19.2	ビール	0.8	地中	280
りんご	0.2~0.8	エビ	4.9	味噌	0.9~11.7	海中	1.3

いろいろなものに
含まれてるよ。



*単位は1%中のmg

フッ素のむし歯予防効果

フッ素利用によるむし歯予防については、すでに多くの研究者や研究機関が長年にわたって、あらゆる面から確認を行い、安全、かつ有効であるとの結論が出ています。引用/フッ化物洗口ガイドラインより

口から摂取したフッ素は、体の中に入ると胃や腸（主に胃）から吸収され、血中に入っていく全身に運ばれます。最終的に、その大部分は腎臓から膀胱に移り、24時間後には尿として体の外に排出されます。子どもは、顎の中で作られている歯や、成長期の骨がフッ素を栄養として取り込みます。

フッ素洗口を行ったときに口に残る一日平均のフッ素量は、お茶1~2杯分に自然に含まれている量とほぼ同じです。

厚生労働省もフッ素のむし歯予防効果を認めてるんだね。
全国的にも取組が普及しているよ！



フッ素の利用方法

フッ素入り歯みがき剤

家庭で使う低濃度のフッ素入りの製品です。むし歯予防に効果的です。歯みがき剤、歯みがきジェルや泡状のものもあります。

予防効果
20~30%



フッ素歯面塗布

歯科医院等で数か月ごとに高濃度のフッ素を塗ってもらう方法です。うがいが必要ないので、低年齢から高齢者まで、うがいのできない人にも有効です。歯が生えた直後は特に効果的です。

予防効果
30~40%



フッ素洗口

低濃度のフッ素入り溶液で、1分程度ブクブクうがいを、毎日、又は週1回行います。特に、うがいのできる4歳頃から中学卒業までの継続実施は、大きな効果を発揮します。

予防効果
50~80%



これら3つの方法を同時に行うとむし歯予防効果アップ！！

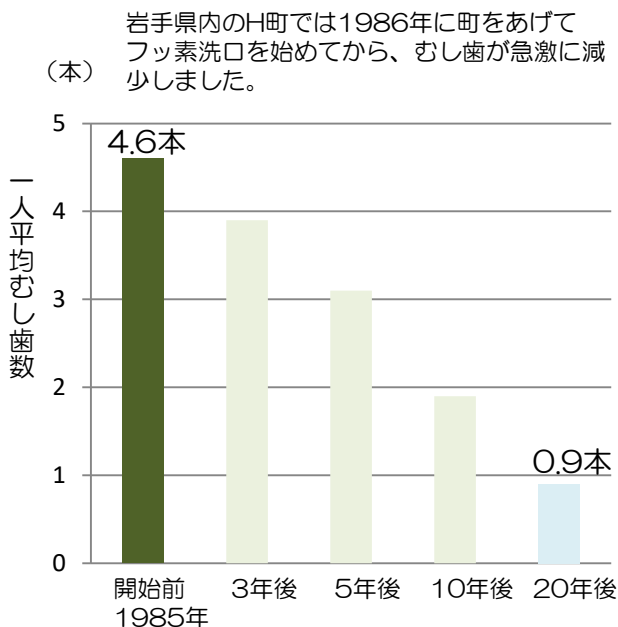
フッ素洗口の効果

その1 「永久歯むし歯の減少」

むし歯がすごく減ってるね！！



グラフ①：岩手県内H町の12歳児一人平均むし歯数の経年変化



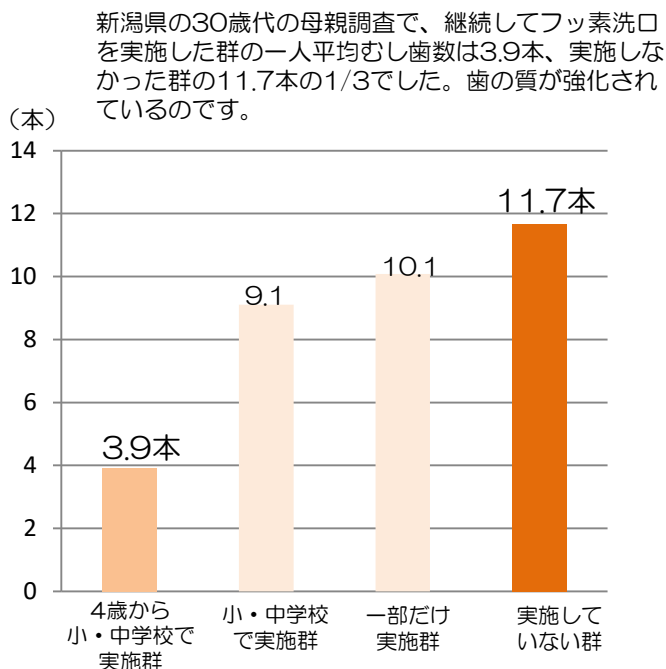
引用/岩手県学校歯科保健調査

その2 「むし歯予防効果の持続」

大人になっても、むし歯になりにくいままなんだね。



グラフ②：成人におけるむし歯予防効果の持続（新潟県）



引用/藤原ら：口腔衛生学会誌54（4）、2004

Q&A

フッ素利用等についてお答えします。

Q1 フッ素洗口するとき、誤って洗口液を飲み込んでしまっても大丈夫ですか？

A1 フッ素洗口液は1回分（5～10ml）を全量飲み込んででも安全な量に調整されているので大丈夫です。

Q3 フッ素洗口で年間にかかる費用はどのくらいですか？

A3 用法等で多少異なりますが、一人あたり年間約350円程度です。

Q5 病気によっては、フッ素洗口をしてはいけない場合がありますか？

A5 A2と同様、日常的にフッ素を摂取しているため、全く問題はありません。

Q7 洗口液を捨てることで、環境に影響しませんか？

A7 大丈夫です。洗口液は大量の水で希釈されてうすまり、実際に調べた結果、最高でも0.2ppm程度でした。ちなみに、水質汚濁防止法のフッ化物濃度排出基準は、8ppmを上限としています。

Q2 アレルギーがある場合、フッ素洗口をしても大丈夫ですか？

A2 大丈夫です。フッ素は自然界に広く分布し、日頃から私たちは日常生活の中で飲食物とともにフッ素を摂取し続けています。現在までアレルギーの報告はありません。

Q4 フッ素洗口は家庭でもできますか？

A4 家庭でもできますので、かかりつけ歯科医院で相談してください。家庭での実施については、何年にもわたって継続して実施することが困難であることが短所となっています。

Q6 日本では諸外国と比べ、多くのフッ素を摂取していますか？

A6 食品全体からフッ素摂取量を計算すると、日本と諸外国との差はなく、日本人が特に多くのフッ素を摂取しているわけではありません。

フッ素利用の安全性

いずれのフッ素利用も、十分な安全性が確保されています。

※急性中毒と慢性中毒の両面から、安全性が確保されています。（以下を参照）

●急性中毒 ※推定フッ素急性中毒量：体重1kgあたり5mg

以下のとおり、フッ素洗口、フッ素歯面塗布、フッ素入り歯磨き剤の一人分の摂取だけでは起こりません。（飲み込んででも安全な量に調整されています。）

●慢性中毒：歯のフッ素症

フッ素洗口やフッ素塗布、歯みがき剤などは、利用後は吐き出すものであり、歯のフッ素症にはなりません。

例）体重18kgの5歳児のフッ素中毒量は90mg（18kg×5mg＝90mg）

フッ素90mgは、

- フッ素洗口週1回法：約10人分
- フッ素洗口毎日法：約60～80人分
- フッ素塗布：約5～10人分
- フッ素入り歯磨き剤：約300人分

（参考までに、万が一、急性中毒と思われる状況に陥った時の対応について記載します）

- ・体重1kgあたり5mg未満のときは、牛乳やアイスクリームを与えて数時間様子を見て下さい。無理やり嘔吐させる必要はありません。
- ・体重1kgあたり5mg以上のときは、病院に連れて行き、2～3時間様子を見ます。催吐剤で胃を空にした後、経口的に牛乳等を与えます。

・歯のフッ素症は、出生時から7、8歳までの長期にわたって、過量のフッ素（毎日3～4mg）を摂り続けた場合に、歯の表面に白濁などの症状がみられるものです。1日中約2mg以上のフッ素を含む水道水を毎日飲食に利用した場合などに確認されています。

なお、日本のフッ素の水質基準は0.8ppm以下となっています。



むし歯予防のフッ素は安心して使えるよ！

