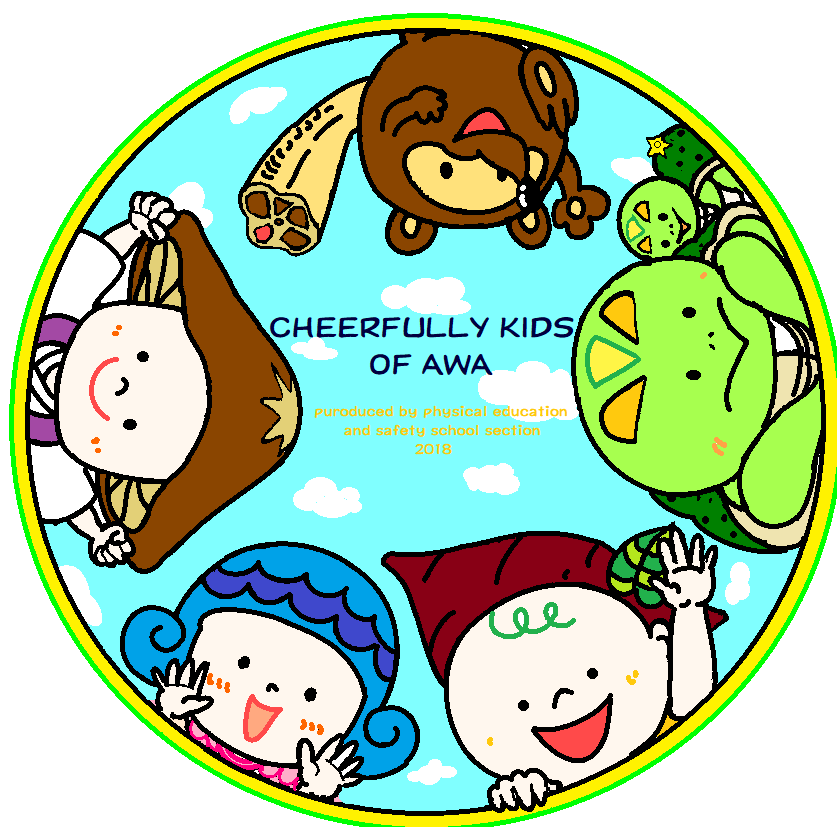


フツ化物洗口について



徳島県教育委員会体育健康安全課

【監修 徳島県歯科医師会】

1 むし歯の原因と予防について

【むし歯の発生要因】

むし歯は、

- ①細菌(歯垢)
- ②糖質(細菌が酸を作るもと)
- ③歯(溝の形や歯質など)

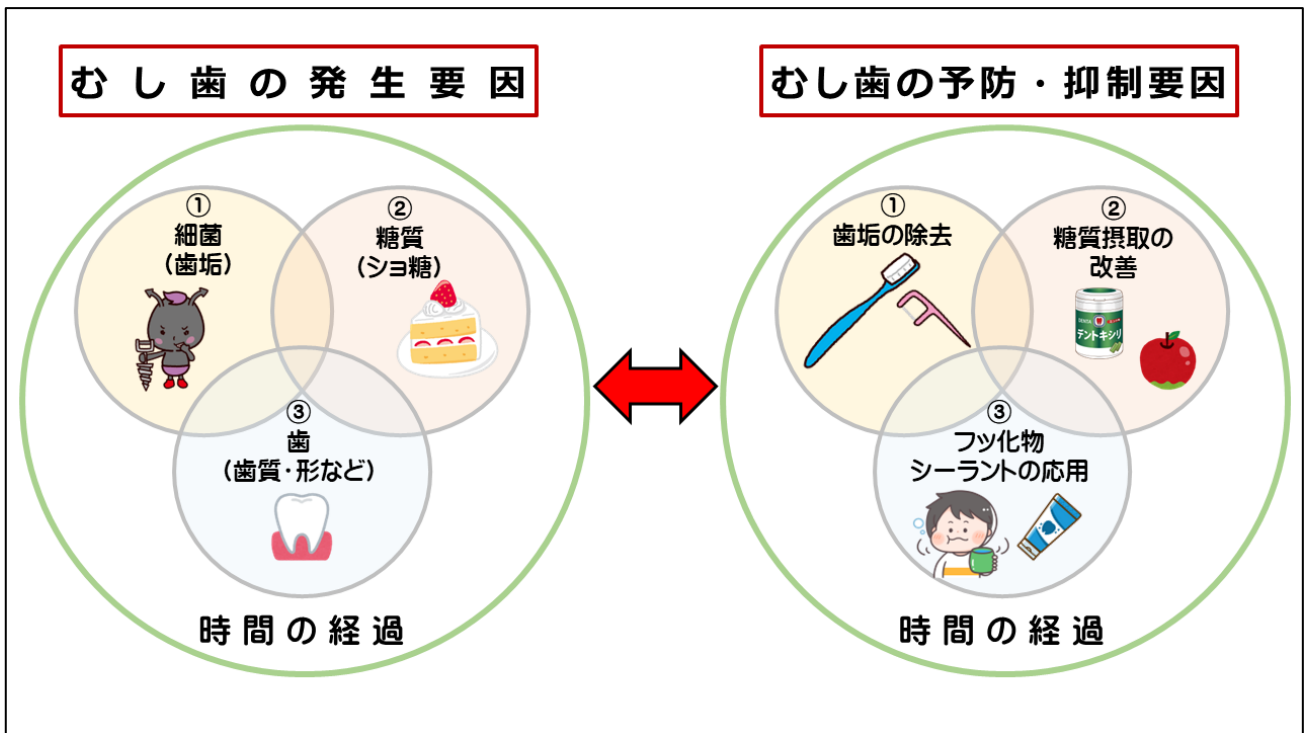
の3つの要因と、
時間の経過がかかりあって
発生します。

【むし歯の予防】

3つのむし歯発生要因に対応するものとして

- ①歯垢の除去(歯みがき等の励行)
- ②糖質摂取の改善(糖分を含む食品の制限)
- ③フッ化物・シーラントの応用
(フッ化物塗布・フッ化物洗口・フッ化物配合
歯みがき剤等)

の予防法があります。



2 むし歯予防の方法

①歯みがき

歯の清潔を保つために必要

②規則正しい食生活

甘いものの摂り過ぎに注意
規則正しくバランスのよい食生活

③フッ化物の応用(フッ素)で歯を強くし再石灰化を促進

フッ素の働きにより、歯を強くし、むし歯予防効果が期待できます。

- ・フッ化物洗口(学校での集団応用)
- ・フッ化物歯面塗布
- ・フッ化物配合の歯みがき剤

むし歯予防は①～③を
総合的に実践することが効果的!!



これらは予防効果がありますが
2つの予防手段だけでは限界があります。



学校などの集団で行うことで
決められた時間に長期間
実施することができます!!



3 フッ素について

- ★フッ素は自然環境に広く分布している元素の1つです。
- ★地中はもとより、海水、河川、水、食物、動物等に微量含まれており、私たちが食べたり、飲んだりするものの中にも、量は異なりますが含まれています。

身近に存在するフッ素（単位ppm）

食べ物	歯みがき粉
 <p>(例) 海藻…9.1 エビ…4.9 緑茶…0.3～1.3 味噌…0.9～11.7 みかん…0.1～0.3 大根…0.7～1.9 じゃがいも…0.8～2.8</p>	 <p>※推奨されている歯みがき1回分に含まれるフッ化物の濃度</p> <p>0～2歳…900～1000 3～5歳…900～1000 6～成人…1400～1500</p>

4 フッ化物洗口とは

- ★一定濃度の洗口液を用いて「ぶくぶく」うがいを行い、むし歯を予防する方法です。
- ★うがいが上手にできるようになる4歳頃から永久歯が生えそろう中学生の時期に、継続して行うことで、高いむし歯の予防効果が得られます。

5 フッ化物洗口の方法

- ★フッ化物洗口は、一般的に2つの方法があります。

- ①週1回法（フッ化物濃度 900ppm）
- ②週5回法（フッ化物濃度 250ppm）

- ★フッ化物洗口に使用する薬剤は3種類あります。

- ①ミラノール顆粒 1%
- ②オラブリス洗口用顆粒 1%
- ③オラブリス洗口液 0.2%

- ★実施方法

- ①洗口液を 5～10ml 口に含み、30 秒から 1 分間「ぶくぶく」うがいをします。
- ②「ぶくぶく」うがいをした後は、口の中の洗口液を吐き出します。
- ③これで「フッ化物洗口」は終わりですが、洗口後 30 分間は飲食をさけます。

- ★薬剤以外の準備物（例）

- ・集団洗口用溶解瓶、紙コップ、ティッシュペーパー、ビニル袋、かご、タイマー 等
- ・カップディスペンサー（紙コップホルダー）を活用すると集団洗口を実施する際、より円滑にできるようになります。



フッ化物洗口 Q & A

Q フッ化物洗口は劇薬を用いると聞いたのですが、大丈夫ですか？

A 心配ありません。フッ化物洗口には主にフッ化ナトリウム溶液が使用されます。フッ化ナトリウム粉末は劇薬に相当しますが、洗口に用いられる溶液は、普通薬となります。

Q フッ化物洗口の時、液を誤って飲んでしまっても大丈夫ですか？

A フッ化物洗口液は、1回分の全量を飲み込んでも安心な量に処方されていますので、大丈夫です。

Q フッ化物洗口を行ってはいけない病気はありますか？

A フッ化物は日常的にお茶や海産物等とともに摂取しているので、日常生活を送っている限り問題はありません。洗口液は吐き出すことが原則ですので、吐き出すことができない場合については、フッ化物歯面塗布をお勧めします。

Q フッ化物洗口をしていれば、むし歯になりませんか？

A むし歯予防は①歯みがき、②規則正しい食生活、③フッ化物の応用、の3つが基本です。フッ化物洗口をしていても他の2つができていなければ、むし歯ができることがあります。

Q フッ化物配合歯磨剤とフッ化物洗口を併用しても大丈夫ですか？

A 併用しても、フッ化物をとりすぎる心配はなく、安全性に問題はありません。併用することで、更に効果を増大させることができます。

Q 歯の矯正をしています、矯正治療の針金などが入っていても大丈夫ですか？

A 洗口液のフッ化物イオン濃度は低いので、金属に作用して腐食させるようなことはありませんので大丈夫です。