

中学校でも

フッ化物洗口を続けましょう！

～小学校から継続した実施を推奨します！～



むし歯予防に使われる**フッ化物**には、歯の構造を強くし、むし歯になりにくくする効果があります。

【フッ化物洗口ガイドラインによる対象者】

フッ化物洗口法は、特に4歳児から14歳までの期間に実施することが、う蝕予防対策として最も大きな効果をもたらすこと、また成人の歯頸部う蝕や根面う蝕の予防にも効果があることが示されています。

●対象年齢

4歳から成人、老人まで広く適用される。特に4歳児（幼稚園児）から開始し、14歳（中学生）まで継続することが望ましい。その後の年齢においてもフッ化物は生涯にわたって歯に作用させることが効果的である。

●う蝕発生リスクの高い児(者)への対応

修復処置した歯のう蝕再発防止や歯列矯正装置装着児の口腔衛生管理など、う蝕の発生リスクの高まった人への利用も効果的である。

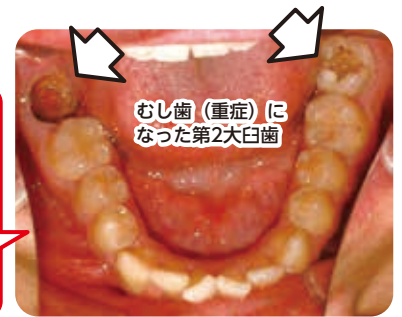


小・中学校時代には、**むし歯(特に永久歯)が最もしやすい!**

新しく生え代わる歯は、未成熟で酸に溶けやすく、むし歯になりやすいといわれています。

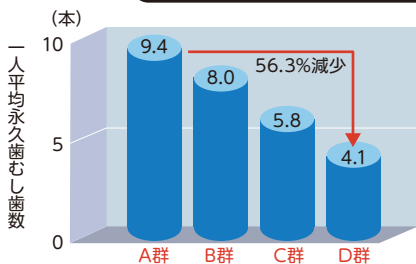
特に中学生は、第2大臼歯のむし歯予防が必要です。

小学校までは管理されていたが、それ以降の管理を怠った為に、中学生以降萌出した歯に、大きなむし歯が出来てしまった例(17歳男)



フッ化物洗口継続によるむし歯予防効果

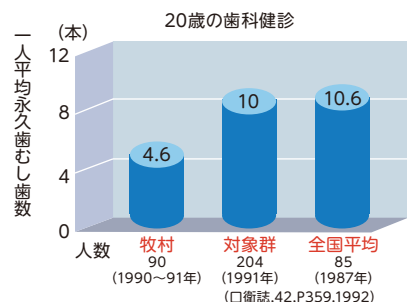
長期間実施によるフッ化物洗口の効果



(西蒲原郡内全公立高校2年生歯科健診 1990~1991年)
(口衛誌,43,P192,1993)

- A群 洗口経験無し
- B群 園又は中学校を中心に1~5年の経験(大半は1~2年)
- C群 小学校を中心に6~9年の経験
- D群 4歳から保育所・幼稚園及び小・中学校の11年間を通じて経験

将来にわたったむし歯予防効果の継続



4歳児からフッ化物洗口を行った新潟県牧村の20歳の人達の一人平均むし歯の本数は、フッ化物洗口を行わなかった20歳の人達や全国平均の約1/2以下でした。

●新潟県の事例によると、フッ化物洗口は4歳頃から中学校卒業時まで続けることで、洗口実施経験なしの群と比較して、むし歯を半分以上に予防します。

《中学校でのフッ化物洗口方法》

※基本的に小学校までと同様の週1回法で行います。

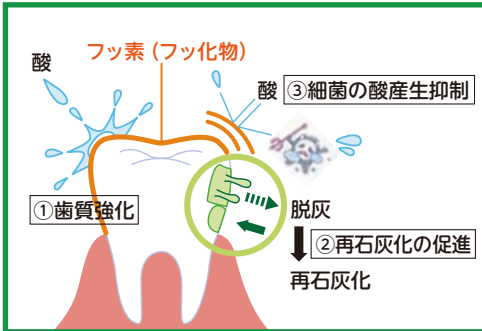
週に1回、高濃度(ミラノールの場合900ppm)7~10ml程度口に含み、30秒~1分間ブクブクうがいをして吐き出します。



※フッ化物洗口は強制ではなく、保護者及び本人の同意のもと実施いたします。

フッ化物洗口は、効果と安全性に基づく実施方法です！

フッ化物によるむし歯予防の効果



①歯質強化 (歯質の改善、萌出後の エナメル質の成熟の促進)

フッ化物が歯の一番表層のエナメル質に作用して、エナメル質の結晶構造を改善し、歯を強くします。

②再石灰化の促進 (初期むし歯の再石灰化と 進行抑制)

初期のむし歯のエナメル質(カルシウムが溶け出すこと)に作用し、その部分に再び、カルシウム等が沈着して、歯の表面を修復します。

③細菌の酸産生 の抑制

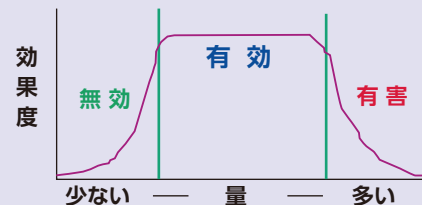
フッ化物は、歯垢(プラーク)の形成を抑制したり、細菌の酸産生を抑制する働きがあります。

フッ化物洗口の安全性

◎適正な濃度と量を守れば

- たとえ誤って1回分の全量を飲み込んで、ただちに健康被害が発生することはありません。(※Q4参照)
- 急性中毒、慢性中毒は、各種歯科医学的知見からも、理論上の安全性が確保されています。
※厚労省H15.1.14付通知「フッ化物洗口ガイドライン」より

物質の量と効果の関係



100%安全な化学物質は存在ませんが、適正な使用方法を守れば安全です。

Q1) むし歯予防のため、他のフッ化物を使った予防方法を併用しても、フッ化物の取り過ぎにならないか？

A1) フッ化物洗口、フッ化物配合歯磨剤の使用、定期的な歯科医院での歯面塗布のいずれの方法も口腔内に限定される為、直接身体の中に摂取するものではありません。

Q2) フッ化物がアレルギーや他の疾患に関連はないか？

A2) フッ化物が、アレルギーの原因となることはありません。骨折、ガン、神経系および遺伝系の疾患との関連などは、水道水フッ化物添加地域のデータを基にした疫学調査等により否定されています。

Q3) フッ化物が他の病気への影響はないか？

A3) 有病者に対するフッ化物洗口においても、うがいが適切に行われる限り、体が弱い人や障害をもっている人が特にフッ化物による影響を受けやすいといったことはありません。

Q4) フッ化物洗口液を飲み込んで、大丈夫か？

A4) 使用する洗口液を1回分全量を飲み込んで、特に問題はありません。

・一度に多量のフッ化物を摂取した時に、吐き気等の不快感を示す量は、体重40kgの生徒で9~10人分の量で、1回分の使用量は非常に少ないので、問題ありません。

※長期間継続して過量のフッ化物が含まれる飲料水を摂取した場合に生じる「歯のフッ素症(斑状歯)」は、顎骨の中で歯が形成される時期におこりますが、洗口時期とは異なるため生じることはありません。また、斑状歯よりさらに高濃度(約10倍)のフッ化物を摂取し続けた時に生じる「骨硬化症」が生じる心配もありません。

※「フッ化物洗口」は、むし歯予防に効果的な方法として、WHOをはじめとする世界の150以上の専門機関も安全性を認め推奨しています。

