

事務局／旭川市金星町1丁目1-52 道北口腔保健センター内  
☎(0166)22-2361

<http://www.ahmic21.ne.jp/kyokushi>

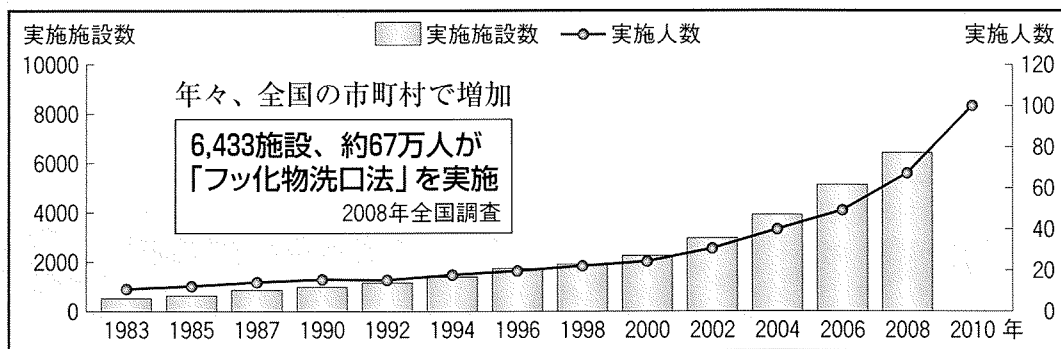
### 幼稚園などでの「フッ化物洗口」は安全で効果があり全国で増加

今後も旭川歯科医師会は、この事業をむし歯予防のため推進していきます。

今から35年程前から、学校でのフッ化物洗口法は、新潟県で最も古くから広く普及し、現在国内で最もむし歯の少ない県になっています。

全国で初めて新潟県弥彦小学校が開始してから38年、2008年の全国調査では、6,433施設、約67万人が「フッ化物洗口法」を実施するまでになっています。特に京都市では、全小学校約180校が昨年3月より「フッ化物洗口法」を実施しております。

さて、「フッ化物洗口法」の安全性と利点については、以下の①から④の4点を考えていただければ簡単にお分りになると思います。旭川歯科医師会は、簡単で安くて安全で効果が抜群な公衆衛生的特性の優れたむし歯予防手段である「フッ化物洗口」事業を推進していきます。



### ①フッ素は自然界に多くあり、食物から毎日約1mg摂取、人体にも存在する栄養素

自然界にある92の元素のうち、海水中に12番目、地中に17番目に多く含まれる元素ですので全ての食物に含まれています。それで人種にかかわらず1日に約1mgのフッ素を摂取している為、人体の中にある元素の中では、鉄より多い13番目のお馴染みの元素です。

体重60kgの人の体には約2.3gのフッ素が含まれています。栄養素として取扱われている英米では、取るべき量までも示されております。国連のWHO（世界保健機関）やFAO（食糧農業機構）は必須な栄養素としています。

#### ◆全ての食べ物にフッ素



缶ビールに0.3mgフッ素



お米にもフッ素



あらゆる食べ物にフッ素

## ②フッ化物洗口の後で口に残るフッ素量は0.2mg以下、食べ物からの1/5以下

フッ化物洗口で4～5歳児の769名を対象にした大規模な調査では、洗口後口に残る量は4歳児で12%、5歳児で10.7%であり、残留フッ素量は1日換算で0.2mg以下であることが証明されています。このフッ素量0.2mgはお茶一杯に含まれるフッ素量とほぼ同じです。

この量は、私たちが食物から毎日取っている量の5分の1以下、水道水のフロリデーションの5分の1以下であり、量的に問題がない微量で効果を上げることが出来るのです。

洗口後に口に残る  
フッ素の量0.2mgとは？

お茶一杯に含まれるフッ素量と同じ



食べ物から毎日取るフッ素量の5分の1以下

WHOが安全を認めている水道水のフロリデーションの水から毎日取るフッ素量の5分の1以下

◆量的にわずかなフッ素量で効果を上げることが出来ます。

### ◇水道水のフロリデーションとは

オーストラリアでは人口の90%以上、アメリカでは65%以上がむし歯予防のために水道水の中のフッ化物濃度を約1ppmに調整した水を飲んでいます。水道水のフロリデーションといいます。そのような水道水から1日に取るフッ素の量は1～2mgであり、安全性と効果をWHOなどが認めています。長い町では、66年間の歴史があります。

## ③WHOなど世界の健康に関する約150の専門機関が安全性と効果を保証

日本でも、厚生労働省や日本歯科医学会などが推奨しています。平成15年1月に厚生労働省から「フッ化物洗口ガイドライン」の局長通達が都道府県知事宛に出されています。ガイドラインに則って実施するならば国の保証があるということです。

### WHO（世界保健機関）の見解 2003年

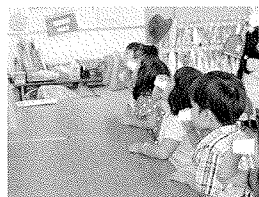
フッ化物の予防的役割には議論の余地がない。800以上のヒトの対照研究がある。

WHOテクニカルレポートシリーズ916 食事、栄養および慢性疾患予防

## ④「フッ化物洗口法」は、やりたくない子供はやらなくても良い選択できる方法

フッ化物洗口法は、やりたくない子供はやらなくてもいいことです。選択権があるところに利点があります。「やりたい子の権利を保障」し、なおかつ「やりたくない子供の自由を保障」しています。

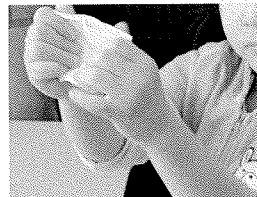
仮にやりたくない子供がいるという理由で施設での集団実施をやらないならば、「やりたい子供や親の権利を奪う」ことになります。実際にやらない子供は水でやらせるとか、お手伝いをさせるとかの施設の工夫でイジメの問題もありません。紙コップを使うと、特別な手洗い場は要りません。週1回、準備から片付けまで5～10分で終わります。



1分間ブクブク洗口



コップに吐き出す



コップをつぶす



バケツに捨てる