



# お口爽やかですか

テーマ 安全な「フッ化物洗口」

**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。**

学校でのフッ化物洗口法が行われるようになったのは今から35年程前からで、新潟県で最も早くから広く普及し、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年目、2008年の全国調査では、6433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。

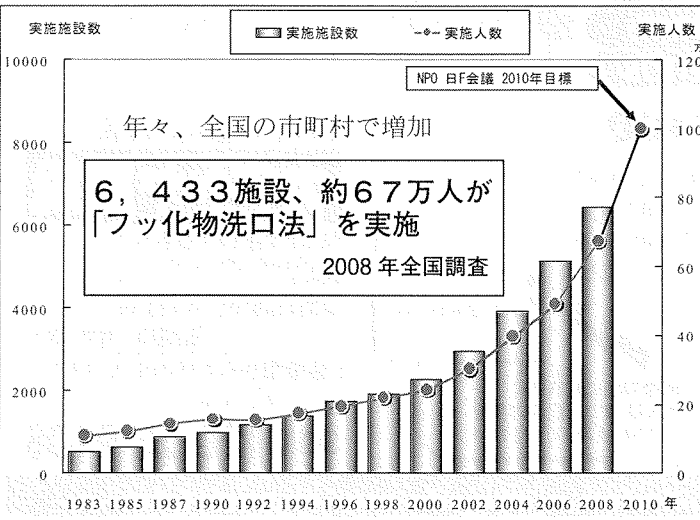
さて、「フッ化物洗口法」の安全性と利点については、以下の4点を考えていただければ、簡単にお分かりになると思います。旭川

歯科医師会は、簡単で安く、安全で効果が抜群な公衆衛生的特性に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。

**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。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ために、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。栄養素として取り扱われている英米では、取るべき量までも示されており、世界のWHO(世界保健機構)やFAO(食糧農業機構)は必須



後口に残る量は4歳児で12%、5歳児で10・7%で

フッ化物洗口の後に残るフッ素量は0.2mg以下、食べ物からの5分の1以下

な栄養素としてしています。

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

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  
リデーシヨンの  
5分の1以下の  
フッ素の量  
を毎日取る  
ことが証明さ  
れています。

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  
から毎日とっている量の5  
分の1以下、水道水のフロ  
リデーシヨンの5分の1以  
下

## WHO(世界保健機構)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、栄養及び慢性疾患予防

WHO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

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。

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。

フッ化物洗口法は、やりた  
くない子供はやらなくて良  
い選択ができる方法

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の集  
団実施をやらなければ、  
「やりたい子供や親の権利  
を奪う」こととなります。  
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。紙コップ使うと、特別  
な手洗い場は要りません。

## あらゆる食べ物にフッ素



## 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にフッ化物濃度を約1ppmに調  
整した水を飲んでます。水道水のフロリデーションといえます。  
そのような水道水から1日にとるフッ素量は1~2mgであり、安全  
性と効果をWHOなどが認めています。長いところでは、66年間  
の歴史がある町があります。

週1回、準備から片付けま  
で5~10分で終わります。

## 紙コップを使った洗口順序



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