

事務局／旭川市金星町1丁目1-52

☎(0166)22-2361

<http://www.kyoku-shi.com>

小学校等でのフッ化物洗口で ムシ歯を予防しましょう

「フッ化物（フッ素）」応用はムシ歯予防法の中でも最も「科学的な裏付け」が証明されている方法です。虫歯は食後に起きる「脱灰（虫歯菌の酸で歯が傷む現象）」と「再石灰化（傷んだ歯が唾液で修復される現象）」のバランスが脱灰に傾く事で発生します。フッ化物は歯の表面に作用し「脱灰に強い歯」に変化させ「再石灰化を促進」し「虫歯菌の働きを邪魔」することで虫歯の穴が出来るのを予防します。特に「フッ化物洗口」は誰でもうがいをするだけで平等に同じ効果を楽しむことができるため学校などの集団で行うのに適しています。

フッ素は「お茶」や「食塩」など、さまざまな物質に混在しています。これらを摂取することで、フッ素は知らず知らずのうちに体内に取り込まれています。旭川歯科医師会がムシ歯予防のために取り組んでいる「小学校等でのフッ化物洗口」は、「フッ素入り洗口液でのブクブクうがい」であって、うがい後はお口から出しますので、基本的に体内に蓄積されません。

現在、旭川市では、小学校でのフッ化物洗口は実施されていませんが、幼稚園と保育所の約40の施設で実施しています。

方法は、週1回①薬局で調整されたうがい液（市販のハミガキ粉と同じフッ素濃度で、誤って飲んでしまっても安全な濃度です）を使って各幼児に1分間のブクブクうがいをしてもらい②その後うがい液を吐き出すか、またはティッシュ等にしみ込ませ普通ゴミとして廃棄③うがい後は30分間飲食を控える、という実に簡単なものです。週1回の「うがい」で十分ですし、慣れると「準備から終了まで」10分ほどできますので、職員の負担も少ないと好評です。

そのフッ化物洗口のムシ歯予防効果が、平成19年度の旭川市の小学校歯科検診で明らかになりました。旭川全55小学校の調査では、幼稚園・保育所のいずれかでフッ化物洗口を経験した児童が50%を超える小学校は5校あり、その5校は全小学校55校に比べ、小学1年生で17倍もムシ歯が少ないことが示されました。

永久歯が生えそろう4歳から14歳までが、フッ化物洗口の望まれる年齢とされていますが、この期間にフッ化物洗口を実施していると、大人になってからのムシ歯の発生も抑制されることも分かっています。

また10歳から14歳児の一人あたりの歯科治療費を調査すると、フッ化物洗口を経験していない子供に比べ、6年以上経験していた子供では、歯科治療費が約半額ですんでいる、との結果がでています。

さらに、70歳以上の高齢者で20本以上歯が残っている方は、残存する歯が4本以下の方に比べて、一般医科（歯科に限らない）の治療費が約2/3ですんでいる、つまりは病気になっても症状が軽いか、もしくは病気になりにくいことが示唆されました。

「大人になっても虫歯になりづらい」、さらに「歯科治療費も、そして一般医科治療費も低額ですむ」というフッ化物洗口が、早期に実現されるべきであることは、言うまでもありません。

旭川市は平成24年度から「市内全小学校でのフッ化物洗口」を予定しており、旭川歯科医師会も全面的に協力しています。

現在のところ「フッ化物洗口液」でのアレルギー症例の報告はなく、安全性は確立されています。

小学校からのフッ化物洗口に関して、皆様の御協力と御理解をお願いいたします。