

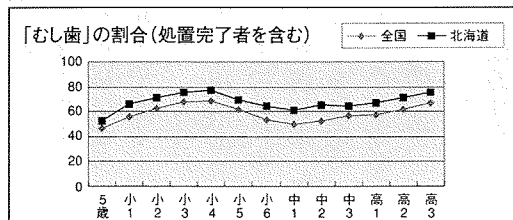
「フッ化物洗口」を正しく理解しましょう!

一子どもの歯と口腔の健康を守るために一

平成21年6月に施行された「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」に、効果的な歯科保健対策として小・中学校におけるフッ化物洗口の推進が盛り込まれました。北海道教育委員会では本道の児童生徒のむし歯予防のため、学校におけるフッ化物洗口を積極的に推進しています。

北海道子どもたちにはむし歯が多い?

本道においては、むし歯のある児童生徒の割合が幼稚園、小学校、中学校、高等学校のすべての年齢において全国平均を上回るとともに、12歳児（中学1年生）の一人平均う歯（むし歯）等数も多い状況にあるなど、健康課題の一つとなっています。



H21年度 学校保健統計調査(文部科学省)より

むし歯の要因と予防方法は?

●むし歯が発生する要因

むし歯は複数の要因が重なり合って発生しますが、その要因には大きく次の3つがあります。

3つの要因

- 1 甘い食べ物や飲み物に含まれる糖
- 2 口の中にいるむし歯菌（細菌）
- 3 むし歯に弱い歯の質

この3つの要因がそろったときにむし歯が発生します。

●むし歯の予防

- 1 甘い食べ物や飲み物に含まれる糖に対して
食べたり、飲んだりする時間と量を決め、適正に摂取するようにしましょう。
- 2 口の中にいるむし歯菌（細菌）に対して
歯の表面に歯垢（プラーク）となって付着しているむし歯菌を歯ブラシでできるだけ取り除きましょう。また、歯間ブラシやデンタルフロスも使って歯と歯の間も清掃しましょう。
- 3 むし歯に弱い歯の質に対して
歯を強くするには、フッ化物洗口やフッ素入り歯磨き粉を使って歯磨きをしましょう。

むし歯予防はいつから?

歯を失う原因の約半数はむし歯であり、時に、むし歯が感染源となって全身的な病気を併発し、健康に大きく影響を及ぼすことがあります。特に、生えて間もない歯のエナメル質はまだ未成熟で、酸に対して弱く、むし歯になりやすいため、永久歯に生え変わる保育所、幼稚園、小学校、中学校の時期のむし歯予防が極めて重要です。

フッ素ってどんなもの?

「フッ素」は自然の中にも普通にありもので、通常は、何かと結合し、「フッ化物」として存在します。もちろん飲食物にも含まれ、体に必要な栄養のひとつとされています。

●フッ素の効果

- 1 むし歯になりかけた歯をもどす
歯から溶け出してしまった「リン」や「カルシウム」を戻して、むし歯になりかけた歯を修復する手助けをします。
- 2 丈夫な歯をつくる
歯の表面に、むし歯菌の出す酸に溶けにくい結晶を作りだすことにより、歯を丈夫にします。
- 3 むし歯菌の活動をおさえる
口の中のむし歯菌にも酸を出さないように働き掛け、歯を守ります。

フッ化物洗口ってどんな方法なの?

フッ化物洗口は、フッ化物を含む水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させる方法です。フッ化物は唾液中にもわずかに含まれていますが、フッ化物洗口などの方法で定期的かつ継続して口腔内へ適量のフッ化物を供給することができれば、口腔内をむし歯が発生しやすい環境に保つことができます。

対象年齢 4歳から成人、老人まで広く適用されますが、歯は生えてから2～3年が最もむし歯になりやすいため、理想的には4歳から開始し、第二大臼歯の生える時期（おおよそ12～14歳）に合わせて中学校卒業まで継続することが効果的です。

実施方法 〃週5回法、と〃週1回法、があります。この2つの方法のむし歯予防効果に大きな差は見られませんが、保育所・幼稚園では週5回法が、小・中学校では週1回法が標準的です。

この記事は今年7月に北海道教育委員会が全道の小中学生の保護者に配布したものの一部を転載したものです(11月号に続きます)。旭川市保健所もフッ素うがいの効果と安全性を認め、園や小学校等(4歳～14歳)での実施を推奨しています。小学生の頃のフッ素うがいの効果は大人になっても持続する事がわかっており、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020の達成にも大きく寄与します。また学校で行うことは個々の家庭の状況に係らず希望する全児童がフッ素うがいによる健口を享受・継続でき、健康習慣も高まり、経済的負担もなく済みます。

旭川歯科医師会は小学校等での「フッ素うがい」によるむし歯予防を応援しています。