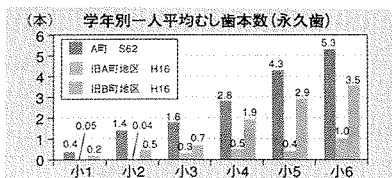


お口爽やかですか

テーマ **小学校等におけるフッ素うがいについて**

？ 歯みがきでむし歯予防はできないのでしょうか？
A 歯みがきでブラーク（歯垢）を100%取り除くことは不可能であるため、歯ブラシが届かない小窩裂溝（白歯の噛み合わせの溝）や歯と歯の間にむし歯ができやすく、歯みがきだけではむし歯を予防することはできません。
しかし、歯みがきは歯内炎などを予防するために大切です。
？ フッ化物洗口の有効性は？
A 北海道内のA町とB町が合併したC町では、A町で昭和62年から各小学校および保育所で「フッ化物洗口」を実施してきました。

下のグラフは、フッ化物洗口導入直後の昭和62年のA町と近年の旧A町地区及び旧B町地区における「一人平均のむし歯の本数」を比較している旧A町地区は導入直後よりむし歯の本数が減少しているとも、未実施の旧B町地区と比べると、むし歯の本数が少なく、高学年ほどその差が大きくなっている傾向が確認できます。



旧A町地区及び旧B町地区における「一人平均のむし歯の本数」を比較している旧A町地区は導入直後よりむし歯の本数が減少しているとも、未実施の旧B町地区と比べると、むし歯の本数が少なく、高学年ほどその差が大きくなっている傾向が確認できます。

？ フッ化物洗口には劇薬を用いると聞きましたが、大丈夫でしょうか？
A むし歯予防のために調製されたフッ化物洗口液は劇薬ではありません。
市販製剤のミラノール・オラブリスは薬事法施行規制に基づき粉末では劇薬に相当しますが、洗口に用いられる溶液は、濃度の高い週一回法の場合でもフッ化物濃度が0.09%（900ppm）であることから、同規制にある劇薬指定除外規定のフッ化物濃度1%以下に該当となり劇薬指定から除外されます。同様の例としては、カフェインがあり、高濃度では劇薬指定となりますが、2・5%以下の濃度では劇薬指定から除外されるため、市販のドリンク剤では劇薬ではありません。

？ フッ化物洗口の時、液を飲み込んでしまっても大丈夫ですか？
A フッ化物洗口液は、1回分全量を飲み込んでも急性中毒を起さない量に調整されているため、安全に実施できます。仮にフッ化物濃度900ppmの洗口液（週一回法用）10mlを誤って飲み込んだとすると、9mgのフッ化物を体内に摂取したことになり、急性中毒による軽度の不快症状が急現するフッ化物量は体重1kgあたり2mgとされている

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。また学校で行なうことは個々の家庭の状況に関わ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。

フッ化物洗口Q&A
「フッ化物洗口」を正しく理解しましょう
「子供の歯と口腔の健康を守るために」

？ フッ化物洗口で歯のフッ素症や骨硬化症になりませんか？
A 歯のフッ素症は、あこの骨の中で歯が作られている時期に長期継続して過量のフッ化物が摂取されたときに発現します。フッ化物洗口を開始する時期である4歳頃には永久歯の前歯部の歯冠部（歯の根の上の口の中に現れる部分）はほぼできあがっているため、審美的に問題となる前歯部に歯のフッ素症が発現することはありません。

骨硬化症は、歯のフッ素症を発生させる量よりもさらに過量のフッ化物を長期間継続して摂取したとき（フッ化物濃度8ppm以上の飲料水を20年以上飲み続けた場合）に発生する可能性がある疾患ですので、フッ化物洗口で発生する心配はありません。

？ 病気によっては、フッ化物洗口を適用してはいけない場合がありますか？
A うがいと適切に行なわれるかぎり、身体が弱い人や障害のある人が特別にフッ化物の影響を受けやすいということはありません。また、アレルギーの原因となることもあります。

？ フッ化物洗口は誰でも、簡単に、短時間でできる確実なむし歯予防です。
フッ化物洗口の安全性と効果については、WHOや厚生労働省をはじめ、国の内外の専門機関が一致して認めています。