

1 歯と口の健康の大切さ

歯・口の健康は健康づくりの基本です。生涯にわたって健康に過ごし、生活の質の向上を図るためにも重要な役割を果たしています。

むし歯は、ほとんどの人が経験する疾患です。当市では小学1年生から中学3年生まで年々増えており、約半数のお子さんが罹患しています。熊本県は全国でもむし歯が多い県の1つです。各家庭での取組を中心として、学校や地域全体でむし歯予防に取り組むことが大切です。

また、むし歯は歯が生えて間もない時期に発生しやすく、永久歯が生え始める時の予防が効果的です。特に、就学前から中学校卒業時期のむし歯予防が最も重要で効果的です。丈夫な歯を持ち、一生自分の歯でよく噛んで食べることは、生涯を通じた食育や生活習慣病予防へとつながります。

2 フッ素とは

「フッ素塗布」や「フッ素配合歯磨き剤」など、むし歯予防のためにフッ化物が使われていますが、フッ素は、自然のなかに広く存在している元素です。地球上では、フッ素は他の元素と結合して「フッ化物」として人体中、土の中、海の中、植物、動物などに含まれています。しかし、通常、食物から摂るフッ素の量では、むし歯を抑える効果を得るには不足しています。

フッ化物の働き

歯の質を強くする



エナメル質結晶の形成促進と結晶性を安定化させ、エナメル質の抵抗性を増強させる。

再石灰化を促進する



エナメル質表層や脱灰の再石灰化を促進する。

原因菌を抑制する

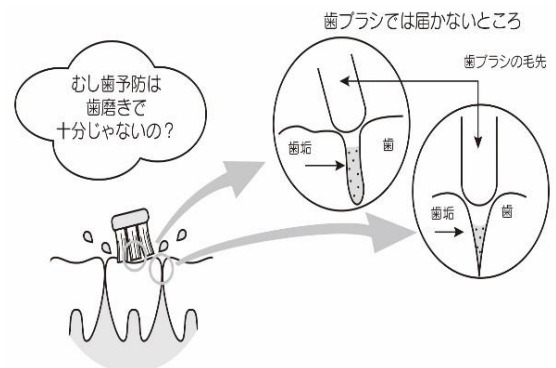


細菌に対する抗菌作用で、歯垢付着量を減少させたり、細菌の酸産生量を減少させたりする。

3 どうしてむし歯予防にフッ素が必要なのか？

歯垢を完全に除去できれば、むし歯予防はできます。しかし、むし歯ができやすい奥歯の溝には歯ブラシの毛先よりも細かい場所があり、また、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届かないなど、歯垢を歯磨きだけで完全に除去することは難しいのです。

子どもたちの歯・口の健康づくりのために、適切な歯磨き習慣や食生活習慣の定着に加えて、フッ化物洗口を用いた歯の強化など総合的な取組が必要です。



裏面に続きます。

フッ化物洗口で気になること等ありましたら、お気軽にご相談ください。
健康づくり課 ☎27-3324

4 フッ化物洗口の流れ（週に1回実施します）

(1) うがい剤等の購入 市で購入するため、保護者負担なし

(2) うがいの仕方

① うがい液の作成 宇土市教育委員会で行います。

② うがいの実施（週1回）

・紙コップに、一人約10cc注ぎます。

・一斉に洗口液を口に含み、全ての歯に行き渡るように1分間、プクプクうがいをします。（誤飲を避けるためできるだけ正面又は下を向いてうがいを行います）。
※うがいの後30分間は、飲食を避けます。

③ うがい液の後始末

・紙コップにティッシュを詰め、洗口液をコップに静かに吐き出し、廃棄します。

・ボトルに余ったうがい液も洗い場に捨て、ボトルを水ですすぎ、注ぎ口を下に向けて乾燥させます。
なお、清潔を保つため、洗浄又は消毒を適時行います。

(3) うがい剤の保管

うがい剤は医薬品ですから、保健センターの鍵のかかるキャビネットで保管します。

（プクプクうがい）



（ガラガラうがい）



5 フッ化物利用の有効性と安全性

フッ化物利用によるむし歯予防については、既に多くの研究者や研究機関が長年にわたって様々な面から確認を行い、安全かつ有効であるとの結論が出ています。

これらの結果を踏まえて、WHO（世界保健機構）、FDI（国際歯科連盟）をはじめ、国、日本歯科医師会、日本口腔衛生学会など内外の専門機関・専門団体が一致してフッ化物利用の有効性と安全性を認め、その積極的な利用を推奨しています。

【厚生労働省「フッ化物洗口ガイドライン」（抜粋）】

4) フッ化物洗口の安全性

(1) フッ化物洗口液の誤飲あるいは口腔内残留量と安全性

本法は、飲用してう蝕予防効果を期待する全身応用ではないが、たとえ誤って全量飲み込んだ場合でもただちに健康被害が発生することはないと考えられている方法であり、急性中毒と慢性中毒試験成績の両面からも理論上の安全性が確保されている。

①急性中毒

通常の方法であれば、急性中毒の心配はない。

②慢性中毒

過量摂取によるフッ化物の慢性中毒には、歯と骨のフッ素症がある。歯のフッ素症は、顎骨の中で歯が形成される時期に、長期間継続して過量のフッ化物が摂取されたときに発現する。フッ化物洗口を開始する時期が4歳であっても、永久歯の歯冠部は、ほぼできあがっており、口腔内の残留量が微量であるため、歯のフッ素症は発現しない。骨のフッ素症は、8ppm以上の飲料水を20年以上飲み続けた場合に生じる症状であるので、フッ化物洗口のような微量な口腔内残留量の局所応用では発現することはない。

(2) 有病者に対するフッ化物洗口

フッ化物洗口は、うがいが適切に行われる限り、身体が弱い人や障害をもっている人が特にフッ化物の影響を受けやすいということはない。腎疾患の人にも、う蝕予防として奨められる方法である。また、アレルギーの原因となることもない。骨折、ガン、神経系および遺伝系の疾患との関連などは、水道水フッ化物添加（Fluoridation）地域のデータを基にした疫学調査等によって否定されている。