

「歯と口腔の健口推進事業」

(フッ化物洗口)



さつま町

(中学校用)

「歯と口腔の健口推進事業」(フッ化物洗口)について

1 方針

歯科口腔保健の推進に関する法律に基づいて策定された、「鹿児島県歯科口腔保健計画」やさつま町総合振興計画及び「健康さつま21」における「歯と口腔の健康」の取り組みに「子どものむし歯をなくす」ことを目標に掲げ、施策の方向性として定期的な歯科健診受診とフッ化物洗口等フッ化物応用の促進がうたわれています。

今後も、学校、保護者、薩摩郡歯科医師会、薩摩郡薬剤師会、鹿児島県、教育委員会等関係機関との連携と協力を得ながら積極的に取り組み、子どもたちの歯の健康やむし歯予防及び口腔機能の発達を促すために事業を継続して実施します。

2 フッ化物洗口の必要性

歯は、生え始めの数年間が最もむし歯になりやすく、永久歯が全て生え揃う中学生頃までが歯にとって重要な時期にもかかわらず、学齢期は乳歯と永久歯が混在しているため、口腔ケアが困難です。この重要な時期の予防法としてフッ化物を応用した取り組みが推奨されています。

本町では、1歳バースデイ歯科健診受診以降、就学前までむし歯予防の日として、フッ化物塗布事業を実施しています。また、幼稚園・保育園・こども園では平成元年から週5～6回、小学校では平成26年から中学校では平成30年から週1回によるフッ化物洗口事業に取り組んでいます。

むし歯の発症しやすい学齢期においてフッ化物洗口を実施することは、生徒の口腔衛生向上や予防のみでなく、健康格差の縮小や生涯にわたる健康づくりにつながることを考えます。

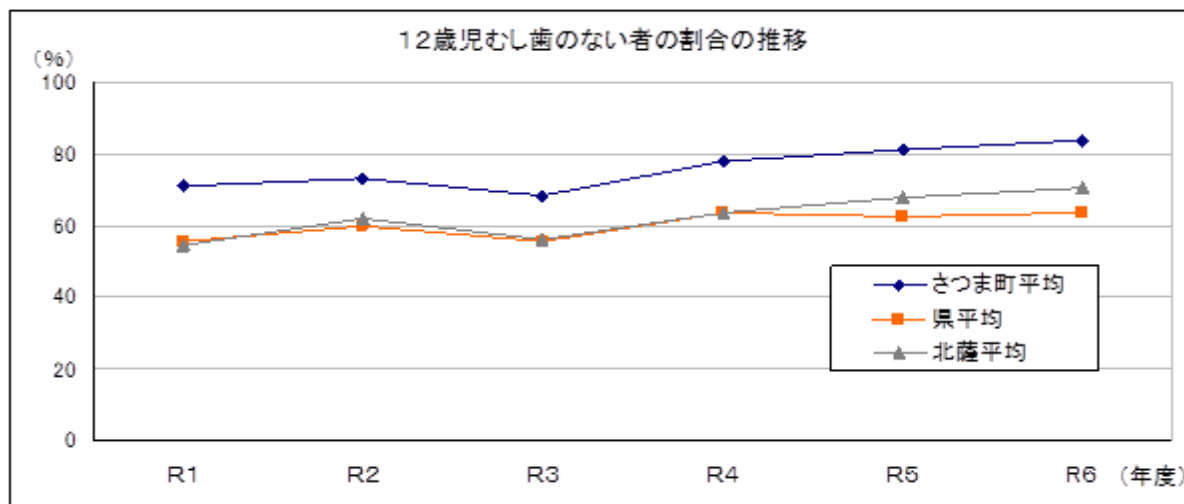
3 フッ化物洗口の有効性

フッ化物洗口とはフッ化物が入った洗口液で30秒～1分間ブクブクうがいをするものです。うがいができる4歳ごろから14～15歳の中学卒業時まで継続して実施すると、永久歯のむし歯予防に大きな効果を発揮します。方法が簡単、高い安全性、確実な予防効果、優れた経済性など公衆衛生的特性があるため集団での実施に適しています。

40～50%のむし歯予防効果があり、できてしまった極初期のむし歯の進行も抑制します。

○ 12歳児むし歯のない者の割合の推移

県歯科保健データより



4 フッ化物洗口の安全性

平成15年1月14日、厚生労働省は「フッ化物洗口の普及」を目的とした「フッ化物洗口ガイドライン」を各都道府県知事宛に送付しました。

(医政発第0114002号、健発第00114006号、平成15年1月14日)

(1) フッ化物洗口液の誤飲と安全性および環境汚染について

ア 仮に一人分の洗口液(10mL)を飲み込んでも、急性中毒や健康被害の心配はありません。急性中毒と慢性中毒試験の両面からも安全性が確保されています。

イ フッ素はもともと自然界に存在するものです。フッ化物洗口液を捨てることで、環境汚染につながることはありません。

5 事業の実施主体

実施主体は、さつま町です。薩摩郡歯科医師会、薩摩郡薬剤師会、鹿児島県の支援・協力をいただいております。

6 フッ化物洗口の実際

(1) 対象者

保護者の承諾(承諾書)を得た生徒です。

(2) 洗口にかかる薬剤および消耗品(洗口ボトルなど)の購入について

町の予算で対応します。

(3) 洗口に使用する薬剤について

ミラノール顆粒11%(フッ化ナトリウム0.2%)
を水で溶かし洗口液として使用します。

薬剤の保管は町で行います。



(4) 洗口液の作成について

洗口液は町で作成し、本庁で学校担当職員が受領し学校に持ち帰ります。

(5) 実施の方法について

週1回を基本とします。実施時間は、学校で決定します。

(6) 洗口の実施について

ア クラス別に町で作成、分注された洗口液を各生徒の紙コップに学校職員が10mL分注します。



イ 学校職員の合図で、洗口液を口に含んで、全ての歯にいきわたるように30秒～1分間「ブクブクうがい」をします。

ウ うがいが終わったら、ティッシュの入った紙コップに吐き出し終了です。

(7) 容器の返却

学校担当職員が本庁に返却します。

(8) 留意点

洗口後、原則30分間はフッ化物洗口の効果が落ちないように、うがいをしたり、水を飲まないように勧めています。但し、夏場等、状況によってはこの限りではありません。

フッ化物洗口でむし歯予防

むし歯を予防するには

むし歯菌 → 歯磨きでプラークコントロール

糖分 → シュガーコントロール(おやつは時間と回数を決めて)

歯質 → フッ化物の利用で「歯質強化」

フッ化物とは？



自然界には水や土の中などあらゆる場所にフッ素という元素があります。

フッ素は、常に他の元素と一緒にあってフッ化物という形で存在しています。

また、お茶や魚介類などのいろんな食品に含まれており日常的に摂取しています。

骨や歯にとっても欠くことのできない微量栄養素です。

現在では、様々な研究を経て適切な使用濃度や使用方法によるむし歯予防の有効性を、WHO はじめさまざまな機関が使用を推奨しています。

フッ化物洗口によるむし歯予防効果

① 歯の質を強くする



② むし歯菌の活動を抑える



フッ化物洗口Q & A

Q: フッ化物洗口液は飲み込んでも大丈夫ですか？

A: フッ化物で軽度な中毒による不快な症状が現れるのは体重1 kgあたり2 mgとされていますので、平均体重16 kgの4歳の子どもを例にすると、問題の起こる洗口量は32 mgなので、週5回法で1回7 mlのフッ化物洗口をしている場合は、20人分(140 ml)以上を一度に飲み込まない限り心配ありません。また、間違って飲み込むことのないよう、洗口を始める前にブクブクうがいのトレーニングを十分行ってから開始しています。

Q: フッ化物洗口をしてはいけない病気がありますか？

A: フッ素は、日常的にお茶や食物から摂取していますので、身体の弱い人や病気を持っている人でも、適切な方法でうがいが行われていれば問題ありません。フッ素ではアレルギーは起きません。

Q: フッ化物洗口は毎日しなければいけませんか？定期的に歯科医院で行うフッ化物塗布は効果がないのですか？

A: フッ化物洗口と歯科医院で塗ってもらうフッ化物は濃度が違い、歯に対する作用が異なります。二つを利用することで、さらに高いむし歯予防効果が得られます。

Q: フッ化物洗口をしていてもむし歯になることはありますか？

A: フッ化物洗口はむし歯予防にはとても有効ですが、万能薬ではありません。むし歯予防のためには、フッ化物洗口の他に、間食の摂り方に気を付けること、フッ化物配合の歯磨き剤を使用した歯磨きやフロスの使用などが挙げられます。また、歯磨き法、食生活などかかりつけ歯科医で指導を受けることも大切です。

Q: 間食などの食生活の改善や歯磨きを十分にすればむし歯予防は可能だと思いますが、フッ化物を利用した方がいいのでしょうか？

A: 家庭での食生活の改善や歯磨きの徹底は、確かに重要であり、今後もしっかり行っていく必要があります。しかし、食生活の改善や歯磨きの指導により、フッ化物の利用と同じくらい効果的なむし歯予防ができたという報告はあまりありません。甘味の摂取制限は実行が難しく、歯磨きでは奥歯の溝や歯と歯の間を磨くことはできません。そのためにもフッ化物洗口の利用は必要です。

Q: フッ化物洗口液を捨てることで、周辺的环境汚染の心配はありませんか？

A: 水道水や河川の水にはもともとフッ素が含まれています。また、周辺に排出される水の量に比べて、捨てられるフッ化物洗口液の量は微々たるもので、環境に影響を与えるほどの量ではないことがわかっています。

(引用文献) 厚生労働省：「フッ化物洗口ガイドライン」

鹿児島県・(社)鹿児島県歯科医師会・(社)かごしま口腔保健協会発行：
「よくわかるフッ化物洗口ガイドブック」