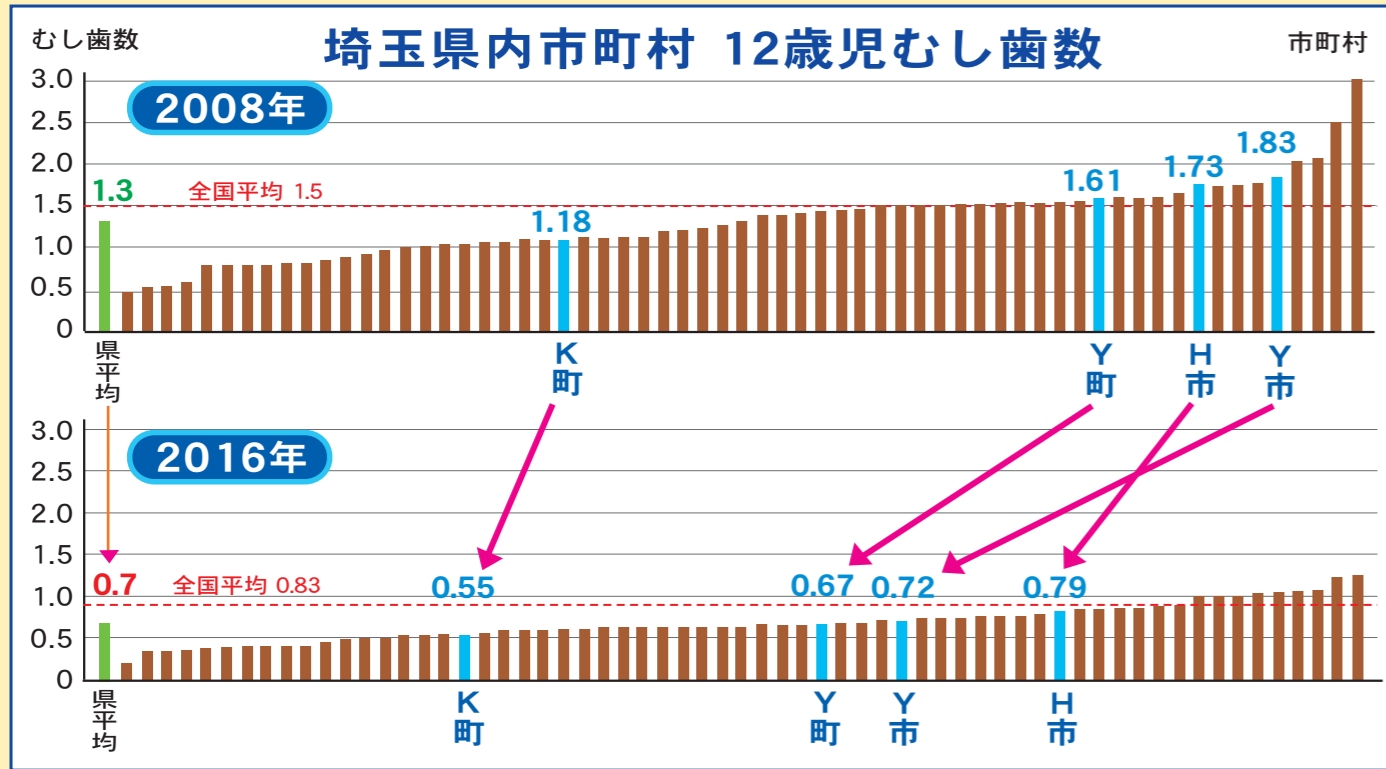


フッ化物洗口によるむし歯予防効果！

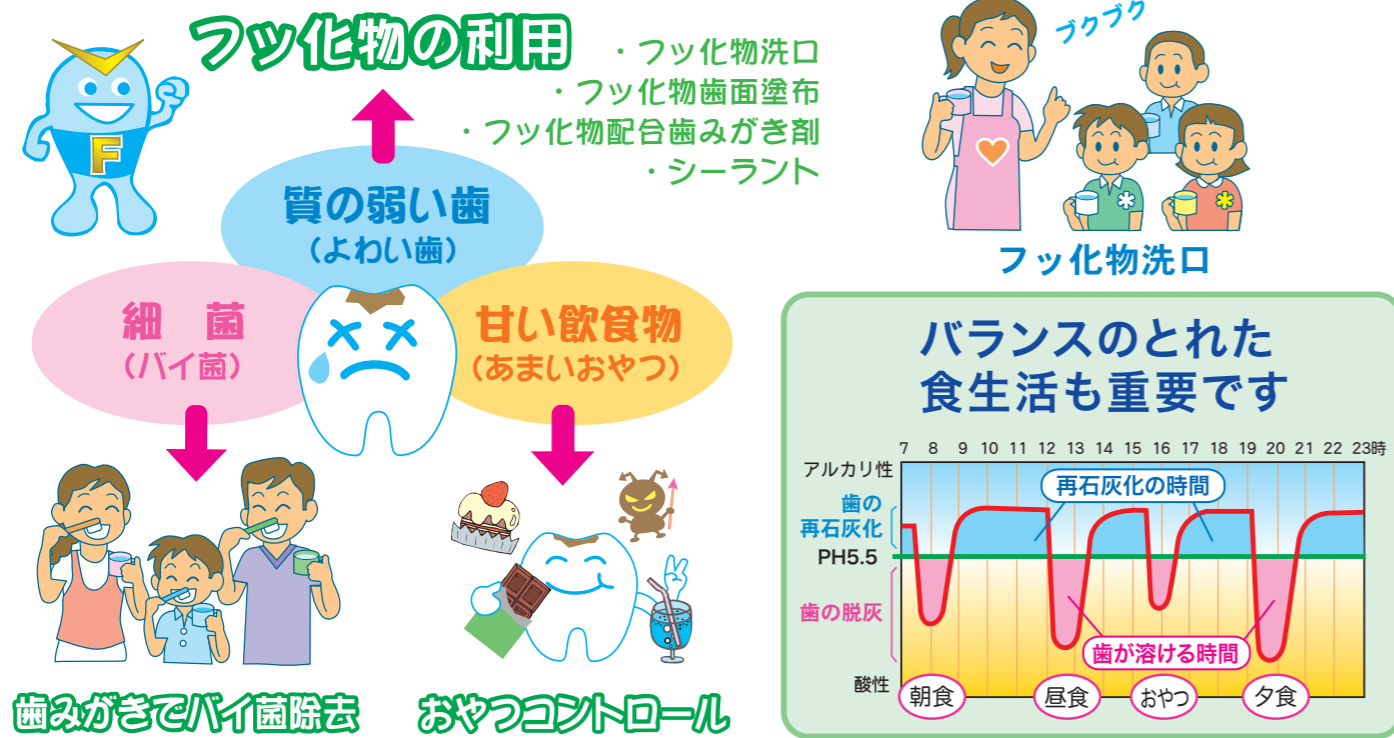
■長期集団フッ化物洗口によるむし歯予防効果

市町の全小学校で、長期にフッ化物洗口を実施している4市町では、むし歯の発生をフッ化物洗口開始前に比べて、50～60%予防しました。

また、他の市町村に比べて2008年度から2016年度にかけて大きなむし歯の減少を示しました。



バランスのとれたむし歯予防を目指して！

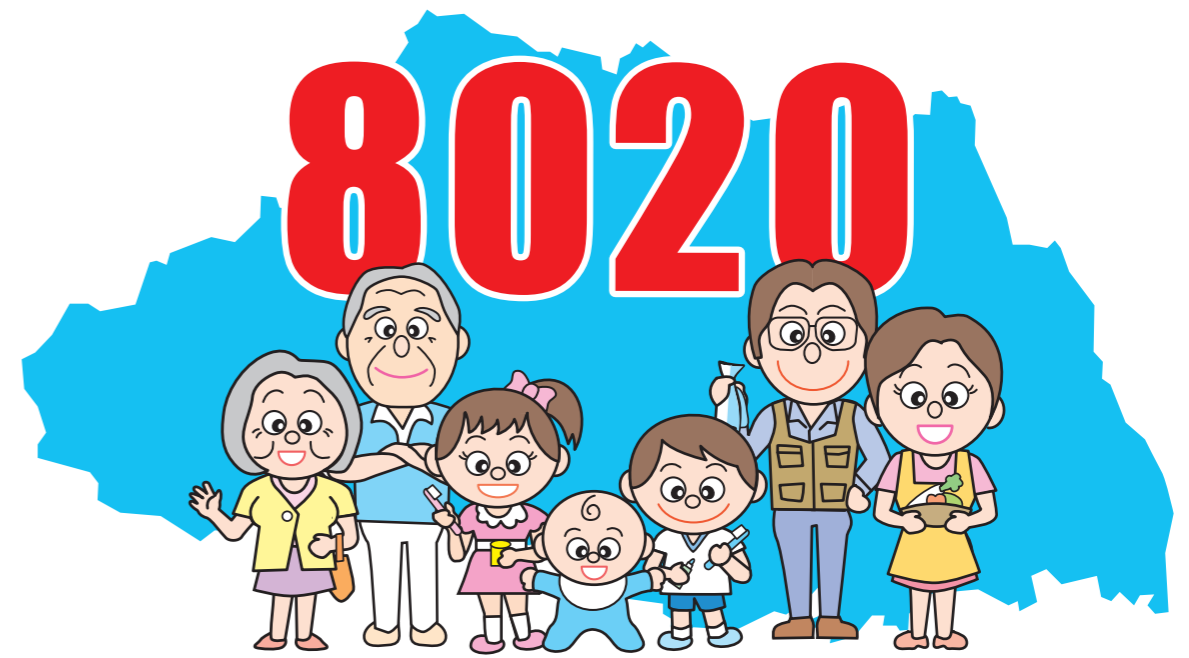


フッ化物洗口で、むし歯予防

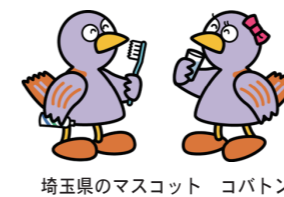
歯・口腔の健康から健康長寿へ！

～埼玉県におけるフッ化物洗口の実践マニュアル～

2018年3月1日版 概要版



「8020 達成型県民社会」の実現を目指して



埼玉県のマスコット コバトン



一般社団法人

彩の国 埼玉県

埼玉県歯科医師会

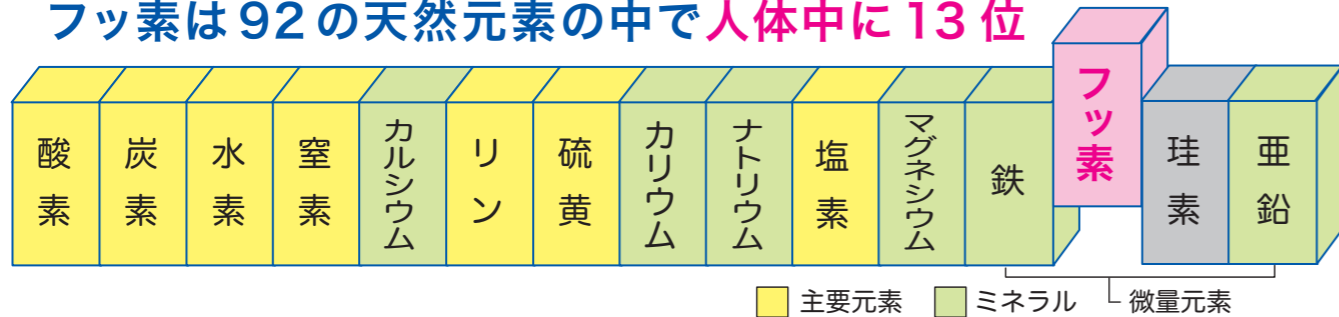
○ フッ素およびフッ化物とは

フッ素は元素のひとつで、あらゆる自然界のものの中にフッ化物として存在します。海水中には約1.3mg/1000g、土壌中には約280mg/1000gのフッ化物が含まれます。

フッ素は骨や歯の発育に必要な微量元素で、人は食物や飲み物から毎日摂取しています。

フッ素は人体を構成する元素のなかで13番目に多く含まれ、体重50Kgの人体には約2g存在します。

フッ素は92の天然元素の中で人体中に13位



体重50kgの人に含まれる天然元素

1 酸素	32.5kg	6 リン	500g	11 マグネシウム	75g
2 炭素	9.0kg	7 硫黄	125g	12 鉄	4g
3 水素	5.0kg	8 カリウム	100g	13 フッ素	2g
4 窒素	1.5kg	9 ナトリウム	75g	14 珪素	1.5g
5 カルシウム	750g	10 塩素	75g	15 亜鉛	1.5g

(国立保健医療科学院 安藤雄一先生講話資料より引用)

食品1000g中のフッ素量

紅茶	0.5~1.0mg
緑茶	0.1~0.7mg
牛肉	2mg
エビ	4.9mg
貝	1.5~1.7mg
海草	2.3~14.8mg
大根	0.7~1.9mg
天然塩	25.9mg
牛乳	0.1~0.3mg
リンゴ	0.2~0.8mg
みかん	0.1~0.3mg
イワシ	8~19.2mg
みそ	0.9~11.7mg
にんじん	0.5mg
じゃがいも	0.8~2.8mg
チーズ	0.5~1mg
醤油	0.2~1.3mg
海	1.3mg
土壌	280mg

(『フッ素で健康づくり』砂茶房・テーマパーク 8020 より引用)



○ フッ化物によるむし歯予防のメカニズム

1. 歯を硬く・強くする

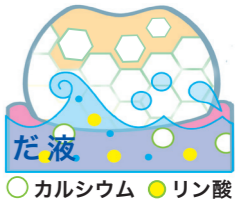
フッ化物が歯に取り込まれることにより、エナメル質が強化され、酸に溶けにくい強い歯になります。



2. 歯の再石灰化を促進する

フッ化物は、むし歯になりかかった歯から溶け出したカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする作用(再石灰化)を助け、歯の修復を促進します。

歯の再石灰化



3. 細菌の酸産生を抑える

フッ化物の抗菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制します。



○ フッ化物洗口とは

- ◎ 低濃度のフッ化物水溶液でブクブクうがいをするむし歯予防法。
- ◎ 学校・保育園(所)・幼稚園等における集団実施方式が効果的。



○ 集団で実施する効果

簡単

小中学校では、週1回10ml、幼稚園・保育園(所)では週2回7mlで、1分間ブクブクうがいをするだけの簡単な方法です。

確実

むし歯の最もしやすい幼児、学童、生徒の時期に、幼稚園、保育園(所)、小中学校などの各施設において集団で実施すると高い予防効果が得られます。

安価

薬剤費は、一人あたり年間に製剤使用で100円程度、フッ化ナトリウム粉末使用で20円程度と安価です。

安全

間違っても飲み込んで安全な量に調整されています。(もし飲み込んでしまっても体重30kgの学童で17人以上一度に飲み込まない限り安全です)

フッ化物応用によるむし歯予防は、WHOをはじめ世界の150以上の専門機関が推奨しています。