

⑤ フッ化物洗口の費用はどのくらいかかるのでしょうか？

フッ化物洗口は非常に安価に実施できるむし歯予防方法です。フッ化物洗口剤は、毎年必要量購入することになりますが、溶解ポリタンクやディスペンサー付きボトル(洗口液を分注するための容器)は初年度に購入すれば破損しない限り次年度以降購入する必要はありません。

例1 保育所・幼稚園で毎日法を実施する場合

【50人が実施するとして】

フッ化物洗口剤	56円×336包=18,816円	1週間7包、年間336包必要
ディスペンサーボトル	1,080円× 2個= 2,160円	50人実施で2個必要(初年度のみ)
計	20,976円	

一人あたり年間：初年度420円、次年度以降376円

例2 小学校・中学校で週1回法を実施する場合

【500人が実施するとして】

フッ化物洗口剤	102円×720包=73,440円	1回15包、年間720包必要
ディスペンサーボトル	1,080円× 13個=14,040円	500人実施で13個必要(初年度のみ)
溶解用ポリタンク	3,888円	5リットルタンク(初年度のみ)
計	91,368円	

一人あたり年間：初年度183円、次年度以降147円



溶解用ポリタンク



ディスペンサーボトル



フッ化物洗口剤

滋賀県フッ素でむし歯ゼロ作戦会議

【学校・園歯科医師】

むし歯予防のために かぶつせんこう フッ化物洗口 をしてみませんか



① フッ化物洗口を学校や園でなぜ行うのでしょうか？

健康な歯でよく噛むことは、子どもの発育に重要な役割があり、むし歯予防は、健全な発育への取組みに必要なことです。

むし歯は、家庭だけの問題ではありません。むし歯の多発期は、小学校入学前から学校での集団生活をおくっている年齢層です。したがって、家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校でも子どもたちの生活環境にあわせたむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの今と将来の健康を支えることができます。

★集団としてむし歯予防対策を実施するために必要なことは？

学校や園で集団のフッ化物洗口を行う場合、以下のことが重要となります。

- ① 任意性** 選択の自由
- ② 同意** 洗口実施について保護者の同意
- ③ 配慮** 洗口をしない子どもを他と区別することなく、真水などで同じように実施するような配慮
- ④ 情報提供** 学校・園歯科医師等から学術的な見識及び科学的な根拠をもとにした正確な情報提供

② フッ化物洗口はどのような方法で行うのでしょうか？

フッ化物洗口は、一般的に225ppmから900ppmの濃度の洗口液(5~10ml)を口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日法と週1回法があり、効果は同じですが、年齢に応じ、生活環境を考慮して方法を選択します。



★洗口方法

① 毎日法

低濃度(250ppm程度)で週5回実施する方法です。歯磨きと同じように生活習慣として行うと継続しやすいので、家庭や未就学児の施設で行うのに適しています。

なお、少し高濃度(450ppm程度)で週2~3回法を実施する場合があります。

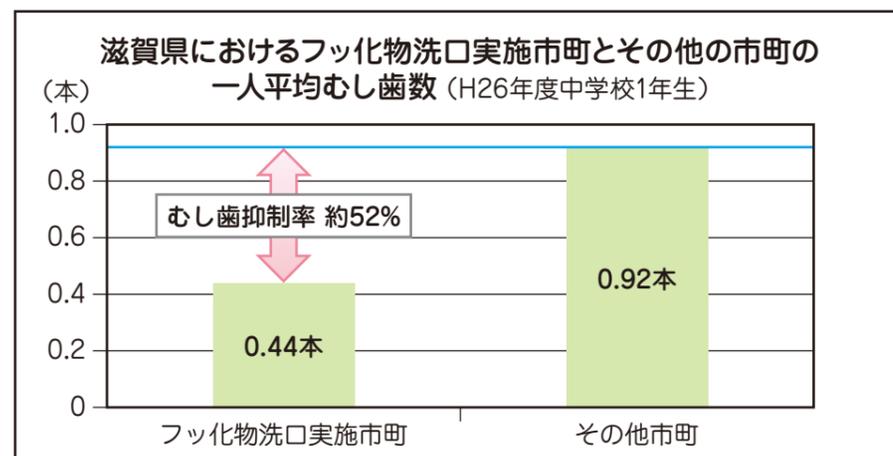
② 週1回法

毎日法よりも高濃度(900ppm程度)で、週1回実施する方法です。小学生以上の年代で、集団(学校)で実施するのに適している方法です。

③ フッ化物洗口によるむし歯予防の効果を教えてください。

フッ化物洗口のむし歯予防効果は、最新の我が国の報告によれば約40~60%と、むし歯をほぼ半減できる効果があり、とくに前歯部のむし歯予防に効果があります。

滋賀県では、平成26年度の中学校1年生の一人平均むし歯数において、フッ化物洗口を実施している市町とその他の市町を比較すると約52%のむし歯抑制率を示しています。



★フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような働きがあります。

① 歯の構造を強くする(歯質の改善)

フッ化物が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという極めて酸に対して溶けにくい結晶構造となり、歯の表面が丈夫になります。

② 歯の表面を修復する(再石灰化)

むし歯になりかかったエナメル質(カルシウムが溶けだすこと)に作用し、その部分に再びカルシウム等が沈着して歯の表面を修復(再石灰化)したり、脱灰してむし歯になるのを抑制します。

③ その他のフッ化物の働き

フッ化物は歯質を強くしたり、修復したりする作用以外にも、細菌が酸を産生するのを抑制したり、歯垢(細菌の塊)の形成を抑制する働きがあります。

むし歯予防のポイント！



フッ化物洗口によるむし歯予防効果は100%ではありません。効果的なむし歯予防の方法は「フッ化物配合歯磨剤での歯磨き」「砂糖などの甘味料を控えること」「家庭や学校等でのフッ化物洗口」の3つなので、丁寧に歯を磨いてむし歯の原因である歯垢を取り除くことや、お菓子のダラダラ食べ・ジュースのダラダラ飲みをしないなど、3つの予防をバランスよく行うことが大切です。



④ フッ化物洗口の安全性を教えてください。

国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適正な濃度と量を守れば、たとえ誤って1回分の全量を飲み込んで健康被害が発生することはないと示されています。

さらに、WHOをはじめとする世界の専門機関も安全性を認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

例

万が一飲み込んでしまっても、急性症状(吐き気やおう吐、腹部不快感など)が出るのは、毎日法で約35人以上、週1回法で約7人以上の量です。したがって、1回分量を飲み込んでしまっても、まったく問題ありません。(毎日法では体重20kg、週1回法では体重30kgで計算)

例

フッ化物洗口後の1日平均のフッ素摂取量は、口腔内残留率を10~15%として計算すると約0.2mgになり、この量は紅茶や緑茶、ウーロン茶1~2杯に自然に含まれる天然のフッ素の量に相当し、十分安全な量です。

例

市販されている約9割の歯磨剤には、900~1000ppm程度の濃度のフッ化物が含まれています。

