

フッ化物洗口法の手順

1 洗口液を作る

薬剤を1袋入れ、専用ボトルに水を入れます。分量は以下のとおりです。

商品名(会社名)	規格・単位	使用法
ミラノール (ビーブランド・メディ コ・デンタル社)	1g、1包黄色の包装(250ppmF)	1包を200mlの水で溶解する。
	1.8g、1包ピンクの包装(450ppmF)	1包を200mlの水で溶解する。
	1.8g、2包ピンクの包装(900ppmF)	2包を200mlの水で溶解する。
オラプリス (昭和薬品化工)	1.5g、1包を使用。	1包を300mlの水で溶解(20ppmF)
	1.5g、1包を使用。	1包を167mlの水で溶解(450ppmF)
	1.5g、2包を使用。	2包を167mlの水で溶解(900ppmF)

(注) ■ 週5回法の場合・・・250ppmF溶液を使用
■ 週2回法の場合・・・450ppmF溶液を使用
■ 週1回法の場合・・・900ppmF溶液を使用

2 1人分ずつコップへ分注

7～10ml入れます。

3 洗口

30～60秒間ブクブクうがいします。
バケツ、洗口場などに吐き出します。

【注意】

洗口後30分間は飲食しないこと。

●保育所、幼稚園は250ppmFを使用し週5回行います。

●小、中学校は900ppmFを使用し週1回行います。



香芝市立下田幼稚園



御所市立御所幼稚園



香芝市立下田幼稚園



御所市立御所幼稚園

フッ化物洗口 Q&A

Q フッ化物を塗ると歯が黒くなりますか？

A むし歯予防で使用するフッ化物で歯が黒くなることはありません。
すでにむし歯になった歯の進行を抑制するために塗る薬(商品名サホライド)は黒茶色になります。
これはむし歯予防で使うフッ化物とは別の薬です。

Q 病気によってフッ化物洗口を行っていけないものがありますか？

A フッ化物は自然界に広く存在する物質で、私たちは日常生活で常に飲食物とともに摂取しています。ですから、アレルギーのある子、体の弱い子でもまったく問題はありません。

Q フッ化物洗口の前に歯垢清掃(歯磨き)をする必要はありますか？

A 必ずしも必要ありません。フッ化物は、歯垢があっても、ないと同様に有効です。歯ブラシが届きにくい場所においてもフッ化物の効果は確認されています。
しかし、歯磨きを施設で取り組むことによりフッ化物洗口と合わせて行くと効果はあがります。

Q フッ化物洗口の後で口の中に残るフッ素の量は？

A フッ化物洗口をして、洗口後に口の中に残るフッ素の量は1日量に換算すると0.2mg程度です。
この量は、お茶6～9杯に含まれるフッ素量と同じです。

Q フッ化物洗口溶液を誤って飲んでも大丈夫ですか？

A フッ化物洗口に使用するフッ素の量は安全な量を準備しているので、もし誤って飲んでもまったく心配はありません。
小学校で週1回法のフッ化物洗口を実施している場合に、1回の洗口液の量10ml中のフッ素量は9mgです。フッ素の急性中毒量は体重1kgあたり2mgなので、体重30kgの子供の場合は7人分の洗口液を一度に飲まない限りは心配ありません。

Q フッ化物はガンになると聞きましたが？

A 過去に発がん性があるという間違った報道がされたこともありますが、それは誤りであることが科学的に証明されています。このようなフッ化物応用についての安全性に対する誤解が、我が国でフッ化物応用を遅らせた主たる原因です。
※埼玉県・埼玉県歯科医師会「フッ化物洗口ガイドブック」より

フッ化物を使って 効果的な むし歯予防

8020を達成するためには
学童期から今よりもさらに
むし歯を減らさなくてはならないのです。



奈良県
奈良県歯科医師会

監修:奈良県歯科医師会

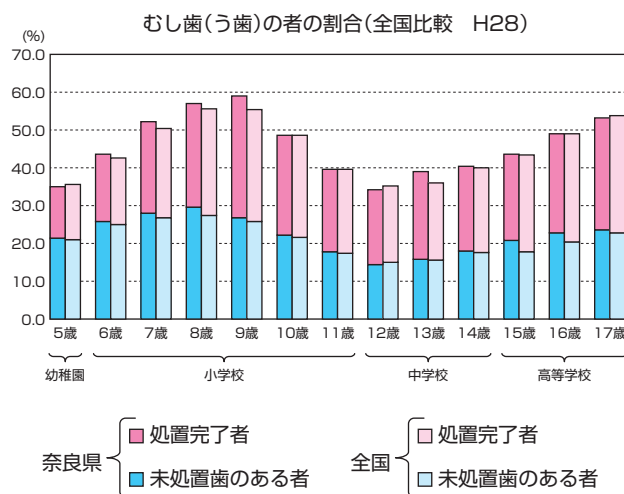
奈良市二条町二丁目9-2

TEL.0742-33-0861 FAX.0742-34-1279

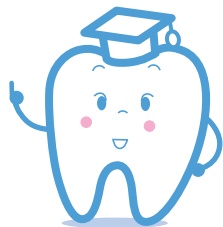
<http://www.nashikai.or.jp/>

「日本の現状」むし歯の推移

「むし歯（う歯）」の者の割合を全国平均値と比較すると、5歳、12歳、17歳を除き、全国平均値と同じか上回っています。過去からの推移をみると、奈良県の幼稚園では平成 25 年度から平成 27 年度に増加傾向が見られたものの、すべての学校種別において減少傾向となっています。

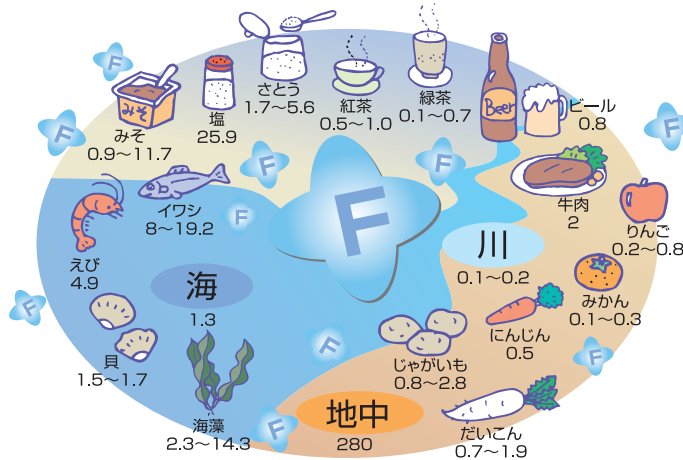


近年乳歯に対しては保健所等でフッ化塗布などのう蝕予防対策がなされてきていますが、永久歯に対しては一部の施設のみでフッ化物洗口しか行われていないのが現状です。加えて子どもが成長するにつれ、保護者のきちんとした口腔衛生管理が行き届かなくなり、う蝕を発症させる子供が増加してくると思われます。生涯を通してのフッ化物を応用したう蝕予防が必要です。



フッ素とは？

フッ素は自然界に存在する天然の元素です。地球はもとより、海水・河川水・植物・動物など地球上に存在するあらゆる物に含まれ、私達が飲食するものの中にも必ずといっていいほど含まれています。フッ素は人間の身体、特に歯や骨を丈夫にする有益な元素です。



単位:ppm
PPMとは100万分の1の割合を表す単位。1kgに1mgのフッ素が含まれる場合、フッ素濃度は1ppmになります。
※京都府歯科医師会「フッ素でむし歯予防」より

フッ化物のむし歯予防効果

フッ化物は、なぜむし歯を予防することができるのでしょうか？
フッ化物の効果は次の3つです。

(1) 再石灰化の促進

テレビCMでおなじみの再石灰化。歯は、むし歯菌が出す酸による脱灰によって歯の表面が溶かされ、むし歯になります。しかし、唾液や歯垢にフッ化物があると、その溶かされた歯の表面は再び修復されて、もとの健康な歯を取り戻すことができます。フッ化物はその再石灰化作用を速め、強化する働きがあります。

(2) 歯の質の強化

フッ化物が歯に作用すると、歯の表面のエナメル質の結晶が安定し、むし歯菌の出す酸に対する抵抗力を強めます。

(3) むし歯菌の酵素抑制

フッ化物はむし歯菌が酸をつくるのに必要とする酵素に作用して、その働きを妨げます。

■各ライフステージのフッ化物応用

		出 生				保育所 幼稚園			小学校			中学校			高校		成人		老人						
年 齢		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15～	18～	60～	65～					
場	家 庭	フッ化物配合歯磨剤、フッ化物スプレー																							
		家庭でのフッ化物洗口																							
	歯 科 医 院 市町村保健センター	フッ化物歯面塗付																			フッ化物歯面塗付				
	面	保 育 所 幼 稚 園					フッ化物 洗口		(保育所・幼稚園で)																
小 学 校 中 学 校								フッ化物洗口								(小学校・中学校で)									

※日本歯科医学会「口腔保健とフッ化物応用」より改変

