



フッ化物の利用でむし歯予防！

フッ素とは・・・

- ★自然界にある元素の一つで、他の元素と結合して「フッ化物」として存在している。
- ★フッ素は、土や水、あらゆる食品中に微量に含まれている、体に必要な栄養素です。



フッ化物の効果

- ★歯の質を強化する。
- ★初期のむし歯を回復する働きを助ける。
- ★むし歯の原因となる菌が歯を溶かす酸を作るのを抑制する。
- ★むし歯の原因菌が増えるのを抑制する。

フッ化物の安全性

フッ化物は指示された量を守って使えば、**安全で確実なむし歯予防法**です。多量に摂取した場合は、下記のような症状が出るがありますが、もしフッ化物洗口液1回分を全量飲み込んでしまっても、低濃度なため中毒量に達することはありません。もし、多量に飲み込んでしまった場合はかかりつけの医師、歯科医師に相談しましょう。

<<急性中毒>>

■症状：吐き気、嘔吐、腹痛

中毒を起こす量は体重1kgあたり2mg。(例：体重20kgの子どもの場合40mg摂取)

フッ化物塗布：1回に1g弱のゲルを歯に塗ります。その中には約8mgのフッ素が含まれます。口に残るのは25%の約2mgとされています。

フッ化物洗口：週1回法で4.5mg、週5回法で1.25mgのフッ化物が配合されています。洗口後の口内残留量は平均0.1~0.2mgとされています。

<<慢性中毒>>

■症状：歯のフッ素症・骨のフッ素症

歯のフッ素症は、歯が形成される時期に、長期間継続して過剰にフッ素を摂取した際、歯が黒ずんだり、変色したり、まだらに白くなったりするのが特徴です。

骨のフッ素症は、過剰なフッ素を慢性的に摂取すると起こり、骨や関節が変形する症状のものです。

(例：フッ素8ppm以上の飲料水を20年以上飲み続けた場合)

※ppmとはフッ化物の濃度の単位です。

日本の水質基準で、フッ素濃度は、0.8ppm以下と定められています。また、日本では水道水への人工的なフッ化物添加は行っていません。

むし歯予防の考え方

フッ化物を応用するだけでは、100%むし歯を予防することは出来ません。

- ★栄養バランスの取れた規則正しい食生活を心がける。
- ★甘い食べ物、飲み物を取る回数を減らす。
- ★歯磨きをし、口の中を清潔にする。
- ★かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受ける。
等を注意することが大切です！！



歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先



一般社団法人鳥取県中部歯科医師会

〒682-0802

倉吉市東巖城町68

電話：0858-22-5472

鳥取県中部総合事務所福祉保健局

健康支援課

〒682-0802

倉吉市東巖城町2

電話：0858-23-3143

いろいろなフッ化物の利用方法

— 局所的応用 —

フッ化物溶液やフッ化物配合歯磨き剤を用いて、歯に直接フッ化物を作用させ、むし歯予防効果を得る方法です。幼児から高齢者まで、生涯を通じて利用することができます。

フッ化物歯面塗布

＜対象年齢＞

生え始めが特に効果的です。乳歯の場合は、萌出後の早い時期から、永久歯の場合は、前歯又は第一大臼歯が萌出する頃から定期的に塗布しましょう。成人・高齢者の場合は、歯の根の部分のむし歯予防に効果的です。

＜塗布頻度＞

少なくとも年2回程度。定期健診に併せて塗布してもらいましょう。



＜実施場所＞

各市町・口腔衛生センター・歯科医院 等

フッ化物洗口

＜対象年齢＞

4歳から開始し、中学卒業まで継続実施することにより、特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を発揮します。

もちろん、成人・高齢者にも効果的です。

＜洗口頻度＞

週5回法・週1回法の2種類があります。



＜実施場所＞

家庭・保育園・幼稚園・小学校・中学校 等



フッ化物配合歯磨剤



フッ化物配合のものには、「フッ化ナトリウム (NaF)」「モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)」「フッ化第一スズ」と表示がされています。

＜対象年齢＞

吐き出しができるようになってから使用しましょう。

＜使用頻度＞

3歳から6歳未満では1日2回、
6歳以上では1日2回以上。

＜実施場所＞

家庭 等



就寝前の使用が効果的

使用量：6歳未満では約 0.25 g



使用量：6歳以上では約 0.25 g～0.5 g



吐き出しができない低年齢児には・・・

＜泡状歯磨剤・液状歯磨剤＞

☆低濃度の泡状やスプレー状の歯磨剤は使用するフッ化物の量が少なくてすむため、吐き出しができない幼児への応用に適し、通常の歯磨き後、歯ブラシに取り（噴霧し）、歯面に塗布します。

☆子どもの年齢に応じて量を使い分ける必要があります。



吐き出しができるようになったら・・・

☆ペースト状歯磨剤を歯磨き時に使用し、歯磨き後は、少量の水で軽くうがいをしましょう。