

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、体に必要な栄養素の一つです。

- ★歯や骨をつくる石灰化には欠かせない物質です。

フッ化物の効果

- ★歯の質の強化（酸に溶けにくい歯）
- ★生えたてのエナメル質の成熟促進
- ★初期むし歯の再石灰化を助ける。
- ★口腔細菌が増殖するのを抑制する。

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）

フッ化物歯面塗布：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。
口に残るのは、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とは濃度の単位です。1ppm = 0.0001%

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、生活習慣を心がける。
- ★甘い食べ物、飲み物をとる回数を減らす。
- ★歯みがきをし、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。など、日々の積み重ねが大切です！！

＜歯とお口の健康リーフレット＞



（作成）鳥取県中部地域歯科保健推進協議会

（監修）一般社団法人鳥取県中部歯科医師会



リーフレットは、倉吉保健所ホームページからダウンロードできます。

とりネット（倉吉保健所 HP）



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みがき剤を用いて、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

《むし歯予防に効果的な使い方

2回みがき法のすすめ ～ダブルフラッシング～

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。

毎食後の歯みがきの際に『2回みがく』方法です。2回みがき法は、就寝前がより効果的です。

1回目はていねいに歯みがきし、水でよくゆすぎます。2回目は年齢に応じたペースト量を歯面全体に塗り、少量の水（ペットボトルのフタ2～3杯分、10～15ml）でうがいします。

《年齢別使用量(めやす)》

年齢	歯が生えてから2歳	3～5歳	6歳～成人(高齢者含む)
使用のめやす	こめつぶ大(1～2mm程度)  ※仕上げみがき時に保護者が行います ※嫌がる場合は、控えましょう	グリーンピース大(5mm)  ※仕上げみがき時に保護者が行います ※嫌がる場合は、控えましょう	歯ブラシ全体(1.5～2cm) 
歯みがき後	歯みがきの後にティッシュ等で軽く拭き取ってもよい	軽くはき出す。 又は、少量の水でうがいを1回	軽くはき出す。 又は、少量の水でうがいを1回



「う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法」2023,日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科保存学会、日本老齢歯科医学界

< 泡状・ジェル状タイプの歯磨剤もあります >

☆低濃度の泡状やスプレー状の歯磨剤は、吐き出しが出来ない幼児への応用に適しています。

いつもの歯磨きの後に、水分を拭き取った歯ブラシに取り（噴霧し）、歯面全体に塗布します。

☆子どもの年齢に応じて量を使い分けましょう（製品の説明書をご確認ください）