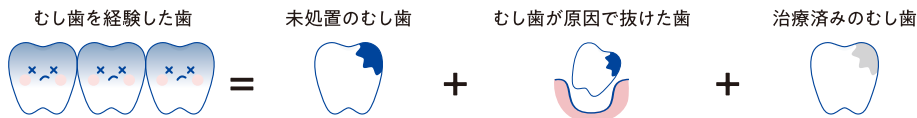


フッ化物うがいの効果

子どもの頃のフッ化物洗口の効果は、**大人になっても続きます!**

保育園から中学校まで11年間フッ化物洗口を経験した人は、大人(34~46歳)になっても、子どもの頃にフッ化物洗口をしていない村外の人と比較して、むし歯を経験した歯の数が3.62本少ないことが分かっています。



11年間(保育園~中学校)フッ化物洗口を	経験した大人 (平均年齢42.1歳)	6.8本	差 3.62本
	経験しなかった大人 (平均年齢42.3歳)	10.42本	

(引用元:『「大人のむし歯調査」の結果報告~弥彦村フッ化物洗口50年の検証~』(主催:日本口腔衛生学会 事業主体:厚生労働省))

フッ化物洗口 Q&A

その他Q&Aは、 🔍

Q. フッ化物洗口を行い、家庭でもフッ化物配合歯みがき剤を使い、歯科医院でフッ化物歯面塗布を行ったら、フッ化物の使いすぎになりませんか?

A. フッ化物洗口とフッ化物配合歯みがき剤、フッ化物歯面塗布を組み合わせる実施しても、フッ化物の過剰摂取になることはありません。
フッ化物の応用方法を併用することで、より一層むし歯リスクは低くなり、むし歯を防ぐ効果が高まることが期待されます。

出典:フッ化物洗口マニュアル(2022版)(厚生労働省)

国内外の多くの専門機関等(厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会、日本口腔衛生学会、WHO(世界保健機関)など)が、フッ化物利用を推奨しています。

神奈川県では、神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進条例にフッ化物洗口を含めた「フッ化物応用^{*}の取組の推進」を掲げ、県民のお口の健康づくりに力を入れています(令和5年3月改正)。

^{*}フッ化物応用とは、フッ化物を利用してむし歯を防ぐことです。

発行・
問合せ先



健康医療局健康増進課
〒231-8588 横浜市中区日本大通1 TEL:045-210-1111(代表)

作成:令和5年8月

は
おとなの歯がはえはじめるみなさんへ

そ
は
ふせ
フッ素でぶくぶくうがい **むし歯**を防ごう

6さいごろから、
おとなの歯が
はえてくるよ!

は
歯がはえてから
2~3ねんは
むし歯になりやすいよ!



むし歯になると、もともにもどらないよ!

は
むし歯をふせぐ ほうほうについて、
うちのひとと っしょに よんでみよう!



フッ化物うがい(フッ化物洗口)でむし歯を防ごう

フッ化物うがいとは、適正濃度のフッ化物の入ったうがい液(フッ化物洗口液)で、ぶくぶくうがいをすることです。

永久歯が生える時期に合わせて開始すると効果的です!

フッ化物うがい(フッ化物洗口)の方法

対 象 「ぶくぶくうがい」と「吐き出すこと」ができるようになった4歳以降

初めてフッ化物うがいを
行う前に、水道水で練習

口を閉じてうつつむき加減で、すべての歯の面に
いきわたらせるように、ぶくぶくうがいをを行い、
30秒から1分後に吐き出します。

× がらがらうがい ○ ぶくぶくうがい



実施頻度 毎日または、週1回(フッ化物イオン濃度により異なる)

方 法

<p>① 用意するもの</p> <ul style="list-style-type: none"> コップ フッ化物洗口液 時計、タイマー 	<p>② 1回の洗口液の量</p> <p>5~10ml</p>	<p>③ 30秒~1分程度 のぶくぶくうがい</p> <p>ぶくぶく</p> <p>※うつつむき加減で 行ってください。</p>	<p>④ 洗口が終わったら 吐き出す</p> <p>※洗口後30分間は 飲食をしないでください。</p>
---	---------------------------------	--	--

※標準的な実施方法です。実施にあたっては、薬剤に添付されている取扱説明書等を参照してください。

フッ化物(フッ素)は土壌中や海水中に含まれ、水や海産物・肉・野菜・果物・お茶など多くの食品に含まれています。

参考: フッ化物洗口マニュアル(2022年版)(厚生労働省)、e-ヘルスネット(厚生労働省)

どんなものがあるの?

フッ化物洗口液等の製品

薬局・ドラッグストア等



歯科医院



令和5年3月末時点(神奈川県健康増進課調べ)

どうして?

フッ化物によるむし歯を防ぐメカニズム

フッ化物は歯質を強くしたり、むし歯菌に負けない歯にします。

- ・むし歯菌が出す酸から歯を守ります(耐酸性) **耐酸性**
- ・溶けた歯を修復します(再石灰化の促進) **再石灰化の促進**
- ・むし歯菌の働きを弱めます(抗菌作用) **抗菌作用**

フッ化物配合歯みがき剤やフッ化物歯面塗布と組み合わせて継続的に活用すると、より効果的です。

詳しくは

