

## フッ化物利用の まとめ

フッ化物は

- 1 再石灰化<sup>さいせいかいか</sup>を助け、
- 2 歯を酸から守り、
- 3 細菌による酸の産生を抑え、  
むし歯を防いでくれます。

**具体的な利用方法**には

- 1 フッ化物洗口
- 2 フッ化物配合歯みがき剤の使用
- 3 かかりつけ歯科医院でのフッ化物<sup>しめんとぶ</sup>歯面塗布  
などがあります。

フッ化物は多くの国で利用され、  
様々な専門団体が利用を推奨しています。

厚生労働省	欧州う蝕研究学会
文部科学省	米国食料栄養庁
日本歯科医師会	米国全国科学アカデミー
日本口腔衛生学会	米国国立歯学研究所 (NIDR)
世界保健機関 (WHO)	米国食品医薬局 (FDA)
国際歯科連盟 (FDI)	米国医師会米国歯科医師会はじめ
食料農業機関 (FAO)	世界 93カ国の歯科医師会
国際歯学研究学会 (IADR)	(84 FDI) など
国際栄養学会	

### 歯と口の健康づくりネットワーク会議

仙台市、(一社) 仙台市医師会、(一社) 仙台歯科医師会、(公社) 仙台市  
薬剤師会、仙台市教育委員会、仙台市私立幼稚園連合会、仙台市PTA協  
議会、仙台市保育所連合会、東北大学大学院歯学研究所、(一社) 宮城県  
歯科衛生士会、宮城産業保健総合支援センター (五十音順に掲載)

発行 仙台市健康福祉局健康政策課  
TEL 022-214-3894



再生紙使用

# フッ化物で むし歯予防

## Q & A

フッ化物洗口 (うがい) は  
安全で簡単なむし歯予防方法です。



仙 台 市

歯と口の健康づくりネットワーク会議

**Q7** 歯科医院で定期的に  
フッ化物歯面塗布を受けて、  
家庭ではフッ素入り歯みがき剤を  
使っています。  
フッ化物洗口を重ねて行って  
もいいですか？  
フッ化物の摂り過ぎの心配は  
ありませんか？



**A** 摂り過ぎの心配はありません。2種類以上  
のフッ化物を組み合わせることは  
より一層のむし歯予防効果が期待できます。

むし歯予防には3つの組合せが「重要」です。

食習慣の  
見直し

毎日の  
歯みがき

フッ化物の  
利用



# フッ化物のQ&A

## Q1 フッ化物の予防効果はどれくらいですか？

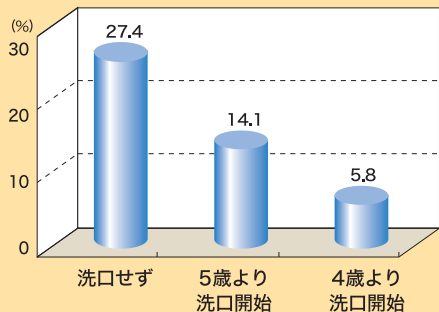
**A** フッ化物の予防効果は、永久歯のむし歯の数の減少の割合が、

- フッ化物洗口 **50~80%**
- フッ化物歯面塗布 **30%**
- フッ化物配合歯みがき剤の利用 **20~30%**

と言われています。

新潟県では一番大切な6歳臼歯のむし歯の本数がフッ化物洗口を行っていない人の半分になりました。

小学1年生でむし歯になった歯の割合 (小学校1年生)



新潟県東頸城郡牧村 (1974年~1976年)

## Q2 歯みがきだけで、むし歯の予防ができませんか？

**A** 歯みがきだけでは十分ではありません。むし歯になりやすい場所、たとえば奥歯のかむ面の溝は歯ブラシの毛先1本よりも細いため歯垢は取りきれず、歯みがきだけではむし歯を防ぎきれません。フッ化物をあわせて使うことでむし歯予防の効果が上がります。

## Q3 フッ化物の利用は何歳ごろからはじめると良いでしょうか？

**A** フッ化物の利用は家庭だけでなく、歯が生えはじめたらかかりつけ歯科医にてフッ化物歯面塗布を受けましょう。また、家庭では仕上げみがきの時にフッ化物配合の泡状のフォーム剤やジェルなどを使いましょう。口をすすぐことができるようになったら、歯みがき剤も使用できますが、うがいは1回程度にしましょう。

フッ化物は生えて間もない歯に使用すると最も高い効果が得られます。乳歯は8か月頃から生え始め、永久歯は6歳から14歳頃までが歯の生えてくる時期です。この時期に限らず生涯を通してむし歯予防に活用できます。

年齢と場面に応じたフッ化物応用

ライフステージ (場面)	乳幼児	保・幼稚園 認定こども園	小学校	中学校	高校	成人
年齢	0 1 2	3 4 5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	1 2 3 12 13 14	1 2 3 15 16 17	18~
歯科医院	フッ化物歯面塗布	定期的な歯科健診・フッ化物歯面塗布等の予防処置				
保・幼稚園等 小・中学校		フッ化物集団洗口				
家庭	フッ化物配合ジェル・フォーム (泡状)		家庭でのフッ化物洗口	フッ化物配合歯みがき剤		

うがいでできない赤ちゃんから使えるものでフッ化物デビュー！

## Q4 なぜ、幼稚園・保育所・認定こども園でむし歯予防をしなければならないのですか？ 家庭だけでは不十分なのですか？

**A** 乳歯のむし歯は、幼稚園・保育所・認定こども園の時期に集中しておこっています。また、この時期にむし歯になった歯は永久歯にまで影響を及ぼします。そのため、この時期のむし歯予防は非常に重要です。

むし歯予防は歯みがき、食習慣の見直し、フッ化物洗口を組み合わせると効果が上がります。

この3つのうち、歯質強化のためには、フッ化物の利用を幼児のうちに、定期的・継続的に行うことが望めます。

「すべての子どもたちに」という視点から、家庭だけでなく、幼稚園・保育所・認定こども園でフッ化物洗口を行うことが望ましいと考えます。

## Q5 フッ化物歯面塗布はいつ頃から、どれくらいの間隔で行うとよいのですか？

**A** 歯が生えたら、3・4月に1度の間隔で、継続して塗布することで歯が強くなります。仙台市では、生後8か月から1歳6か月に達する前まで、フッ化物歯面塗布を1回

無料で受けられる助成事業を行っています。登録歯科医療機関の一覧を仙台市のホームページに掲載しています。



## Q6 歯科医院のフッ化物歯面塗布と家庭で使うフッ化物のジェルはどう違うのですか？

**A** 歯科医院で使用するフッ化物は高濃度であり、市販のジェルよりも高いむし歯の予防効果が期待できます。市販されているものは、家庭で万が一お子さんが飲み込んで大丈夫なように、濃度を低くしています。したがって、確実にむし歯の予防を行なうためには、歯科医院でのフッ化物歯面塗布と家庭でのフッ化物の利用の両方を行うことをおすすめいたします。