

# フッ化物利用にかかるQ&A

## 1 フッ化物洗口についてのQ&A

Q1 フッ化物洗口するとき、誤って洗口液を飲み込んでしまっても大丈夫ですか？

A1 フッ化物洗口液は1回分（5～10ml）を全量飲み込んででも安全な量に調整されているので大丈夫です。

Q2 アレルギーがある場合、フッ化物洗口をしても大丈夫ですか？

A2 大丈夫です。フッ化物は自然界に広く分布し、日頃から私たちは日常生活の中で飲食物とともにフッ化物を摂取し続けています。現在までアレルギーの報告はありません。

Q3 フッ化物洗口で年間にかかる費用はどのくらいですか？

A3 用法等で多少異なりますが、一人あたり年間約350円程度です

Q4 フッ化物洗口は家庭でもできますか？

A4 家庭でもできますので、かかりつけ歯科医院で相談してください。家庭での実施については、何年にもわたって継続して実施することが困難であることが短所となっています。

Q5 病気によっては、フッ化物洗口をしてはいけない場合がありますか？

A5 A2と同様、日常的にフッ化物を摂取しているので、全く問題はありません。

Q6 日本では諸外国と比べ、多くのフッ化物を摂取していますか？

A6 食品全体からフッ化物摂取量を計算すると、日本と諸外国との差はなく、日本人が特に多くのフッ化物を摂取しているわけではありません。

## Q7 洗口液を捨てることで、環境に影響しませんか？

A7 大丈夫です。洗口液は大量の水で希釈されてうすまり、実際に調べた結果、最高でも0.2ppm程度でした。ちなみに、水質汚濁防止法のフッ化物濃度排出基準は、8ppmを上限としています。

## Q8 夏休み中はフッ化物洗口を実施しなくても良いのですか？

A8 フッ化物洗口で確実なむし歯予防効果を得るためには、できるだけ継続して実施することが理想的です。しかし、実際はフッ化物洗口を実施するために、夏休み中に子どもたちを集めることには無理があります。また、県内外の小・中学校では、夏休み中フッ化物洗口を実施していませんが、高いむし歯予防効果が得られています。このようなことから、夏休み中は実施できなくても良いと考えられます。しかし、この期間中も、むし歯予防は重要なので、家庭でできるむし歯予防の励行を一層徹底するよう指導するべきと考えられます。

## 2 フッ化物利用についてのQ&A

### Q9 フッ化物によるむし歯予防にはどんな方法がありますか？

A9 代表的なものとしては、フッ化物洗口、フッ化物歯面塗布、フッ化物配合歯みがき剤、水道水フッ化物濃度調整（フッ化水素イオン）などがあげられます。現在、岩手県内で利用されているフッ化物の利用方法は以下の3つです。これらを併用することでむし歯予防効果はアップし、また、安全性の面でも問題はありません。

### フッ化物の利用方法

#### フッ化物配合歯みがき剤

家庭で使う低濃度のフッ化物入りの製品です。むし歯予防に効果的です。歯みがき剤、歯みがきジェルや泡状のものもあります。

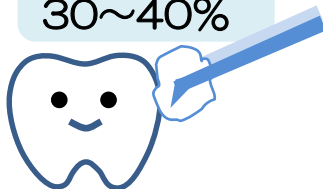
予防効果  
20~30%



#### フッ化物歯面塗布

歯科医院等で数か月ごとに高濃度のフッ化物を塗ってもらう方法です。うがいが必要ないので、低年齢から高齢者まで、うがいのできない人にも有効です。歯が生えた直後は特に効果的です。

予防効果  
30~40%



#### フッ化物洗口

低濃度のフッ化物入り溶液で、1分程度ブクブクうがいを、毎日、又は週1回行います。特に、うがいのできる4歳頃から中学卒業までの継続実施は、大きな効果を発揮します。

予防効果  
50~80%



これら3つの方法を同時に行うとむし歯予防効果アップ!!

**Q10** むし歯予防のためのフッ化物利用について、専門機関はどのような意見を持っていますか？

**A10** むし歯予防のためのフッ化物利用については、学問的に既に安全性、有効性が十分確立しており、内外の専門機関が一致して推奨しています。特にWHO（世界保健機関）は過去3回にわたり、加盟各国に対してフッ化物利用によるむし歯予防を実践するよう勧告しています。

日本でも、1982年に日本口腔衛生学会がフッ化物利用について、安全かつ有効との見解を示し、歯の健康のためのフッ素利用を推奨しています。さらに、1985年には、国会で出された質問書に対し、内閣総理大臣が「歯磨き、甘味の制限と併せて、フッ化物応用を行うことが最適のむし歯予防と考えている」と答えています。

**Q11** 大人でもフッ化物によるむし歯予防効果は期待できますか？

**A11** フッ化物は生えて間もない「新しい歯」に対して最も高い効果を発揮しますが、すでに歯が生えそろっている大人でも、効果があることが示されています。

特に、治療済みの歯のむし歯の再発予防、歯ぐきの退縮により露出した歯根面のむし歯予防に効果的です。さらには歯科矯正装置や入れ歯の使用により、口腔内が不潔になりやすく、むし歯になりやすい場合など、むし歯予防の必要性が高い場合には有効と考えられます。このため、成人後も継続して積極的にフッ化物利用（フッ化物配合歯みがき剤や、フッ化物洗口、定期歯科健診時のフッ化物歯面塗布など）を行うことをお勧めします。