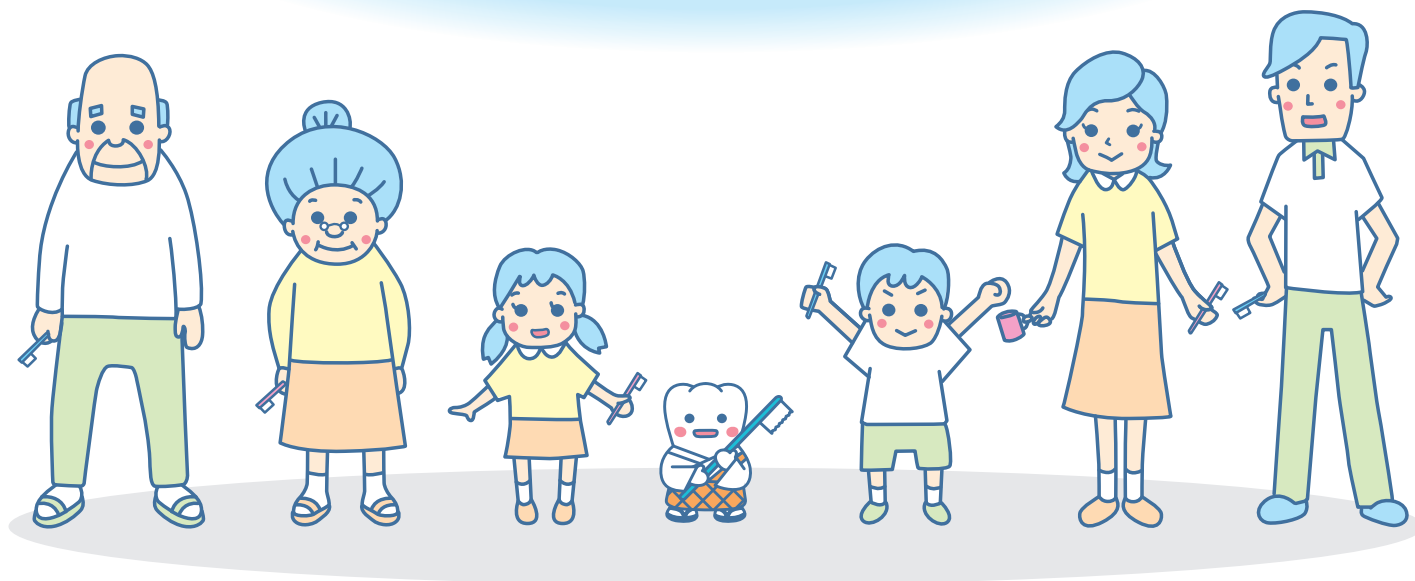




保育所・幼稚園のみなさんへ



## むし歯予防のために フッ化物洗口を試みませんか



### 1 フッ化物洗口を保育所や幼稚園でなぜ行うのでしょうか？

長崎県は、3歳児のむし歯が全国でワースト10に入るほどむし歯が多い県です。よく噛むことは、子どもの発育に重要な役割があり、むし歯予防は健全な発育への取り組みに必要なことです。

また、むし歯は、家庭だけの問題ではありません。むし歯の多発期は、集団生活をおくっている年齢層です。家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校でも子どもたちの生活環境にあわせたむし歯予防対策を行うことで、子どもたちの今と将来の歯の健康を支えることができます。

### ★集団としてむし歯予防対策を実施するために必要なことは？

保育所や幼稚園で集団のフッ化物洗口を行う場合、以下のことが重要となります。

- ① 任意性 (選択の自由)
- ② 同意 (洗口実施について保護者の同意)
- ③ 配慮 (洗口をしない子どもを他と区別することなく真水などで同じように実施させるような配慮)
- ④ 情報提供 (園歯科医師等から学術的な見識及び科学的な根拠をもとにした正確な情報提供)

## 2 フッ化物洗口はどのような方法で行うのでしょうか？

フッ化物洗口は、一般的に225ppmから900ppmの濃度の洗口液を口に含み、「ぶくぶく」とうがいをする方法で、毎日法と週1回法があり、効果は同じですが、年齢に応じ、生活環境を考慮して方法を選択します。

なお、ぶくぶくうがいができない低年齢児は対象としません。

× がらがらうがい



○ ぶくぶくうがい



### 洗口方法

#### 1 毎日法

週5回法や週6回法など施設の開園日によって呼び方がありますが、総じて毎日法といいます。低濃度（ミラノールの場合250ppm）で実施する方法。歯磨きと同じように生活習慣として行うと継続しやすいので、家庭や未就学児の施設で行うのに適しています。また、誤飲したときも安心な量です。

なお、少し高濃度（ミラノールの場合450ppm）で毎日法を実施する場合があります。

#### 2 週1回法

高濃度（ミラノールを調整して900ppm）で、週1回実施する方法。生活習慣として実施しなくても、継続してできるようになる小学生以上の年代で、集団で実施するのに向いている方法です。

### むし歯予防のポイント！

フッ化物洗口によるむし歯予防効果は100%ではありません。

フッ化物洗口の他にも、日常生活習慣において、丁寧な歯磨きでお口の衛生を保ち、甘いものをだらだら食べないなど、予防方法を組み合わせることが大切です。



### 3 フッ化物洗口によるむし歯予防の効果を教えてください。

#### ● フッ化物洗口の効果は、最新の研究で23～30%とされています。

(引用「フッ化物についてよく知ろう う蝕予防の実践と知識」長崎大学医歯薬総合研究科 飯島洋一准教授監修)

※厚生科学研究班作成の「う蝕予防のためのフッ化物洗口マニュアル」では、30～80%の効果があるとの研究成果が示されています。

#### ● フッ化物がむし歯予防に有効な理由として、次のような働きがあります。

##### ① 歯の構造を強くする。(耐酸性を高める)

フッ化物が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイトがフルオロアパタイトという極めて酸に対して溶けにくい結晶構造となり、歯の表面が丈夫になります。

##### ② 歯の表面を修復する。(再石灰化)

むし歯になりかかったエナメル質(カルシウムが溶けだすこと)に作用し、その部分に再びカルシウム等が沈着して歯の表面を修復(再石灰化)したり、脱灰してむし歯になるのを抑制します。

##### ③ その他のフッ化物の働き

フッ化物は歯質を強くしたり、修復したりする作用以外にも細菌が酸を産生するのを抑制したり、歯垢(細菌の塊)の形成を抑制する働きがあります。

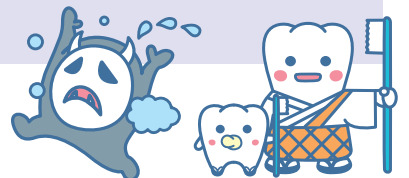
### 4 フッ化物洗口の安全性を教えてください。

国が示した「フッ化物洗口ガイドライン」では、適正な濃度と量を守れば、たとえ誤って1回分の全量を飲み込んでも健康被害が発生することはないと示されています。急性中毒、慢性中毒試験の成績からも安全性が確保されています。

さらに、WHOをはじめとする世界の専門機関も安全性を認め、むし歯予防に効果的な方法として推奨しています。

**例** 一人当たりの園児(体重20kg)が毎日法の濃度で使用する洗口液の量は7mlであるが、**約25人分を一度に飲み込む**と吐き気や嘔吐、腹部不快感などの急性症状があらわれます。

**例** 日本では、全身応用(水道水などにフッ化物を添加して飲料する方法)は実施されておらず、フッ化物洗口を行う年齢では永久歯の前歯の歯冠部がほぼ形成されるため、慢性症状(斑状歯)が起こる危険性はありません。  
なお、フッ化物洗口は、局所応用(飲み込まない方法)であるため、仮に数回くらい飲み込んでも慢性症状が起こることはありません。



## 5 フッ化物洗口の費用はどのくらいかかるのでしょうか？

費用は人件費を除き、薬剤費用、溶解用容器、分注容器、紙コップなどの費用がかかります。

**例** 小規模（20人くらい）の毎日法（ミラノール250ppm）で実施するとして、20人で実施する場合、1回溶解に1包（1包あたり約75円）使用するので、1年間で、およそ  $75円 \times 5日 \times 40週 = 15,000円$   
1人あたり750円に紙コップ代がプラスされた経費となります。

※厚生科学研究班作成の「う蝕予防のためのフッ化物洗口マニュアル」にも1人年間約800円とありますが、人数が多くなると単価は下がります。

### ★必要な機材



左：オラブリス 右：ミラノール



集団洗口する際の薬剤溶解容器

### ★保育所や幼稚園で使用している主なフッ化物洗口剤（販売薬）の使用方法

| 商品名            | 1包の容量 | 水の溶解量         | 種類  | 濃度 (ppmF) |
|----------------|-------|---------------|-----|-----------|
| ミラノール顆粒 11%    | 1g    | 1包を 200mL に溶解 | NaF | 250       |
|                | 1.8g  | 1包を 200mL に溶解 |     | 450       |
| オラブリス洗口用顆粒 11% | 1.5g  | 1包を 300mL に溶解 |     | 250       |
|                |       | 1包を 167mL に溶解 |     | 450       |

※フッ化物洗口にかかる費用は、長崎県私立学校教育振興費補助金、保育所運営費負担金の対象となります。

## 長 崎 県／長崎県歯科医師会

【園歯科医師】



ご当地よ坊さん

「よ坊さんと歯っぴい龍<sup>じゃ</sup>」