



フッ化物洗口（フッ素うがい）でむし歯予防

家庭でできる1日30秒の虫歯予防

むし歯の成り立ちにはたくさんの因子が関係していて、その一つ一つに個人差があるので、不公平に思えるかもしれませんが、むし歯になりやすい人となりにくい人がいます。むし歯になりやすい人もちょっとした習慣を取り入れることで、むし歯予防に効果がある方法をご紹介します！！

そのうちの1つがフッ化物洗口。皆さん、普段からフッ化物配合トゥースペースト（歯磨き粉）で歯磨きをされていますね。むし歯になりやすい人は、それにプラスしてフッ化物洗口を取り入れてみてください。フッ素の入った液をぶくぶくうがいするだけで簡単にできるむし歯予防です。ぜひ一緒に取り組んでみましょう！！

むし歯予防で最も予防効果がある フッ化物洗口 とは？

むし歯予防に「フッ素」が有効であることは広く知られていますが、どのように有効なのでしょう。フッ素には、**歯を強くする、初期のむし歯を修復する、むし歯原因菌の酸産生を抑制する**という3つのむし歯予防作用があります。

そのフッ素を歯に局所的に作用させる方法は、主に次の3つです。①フッ化物入りの歯磨き粉の使用、②フッ化物歯面塗布、③フッ化物洗口、の3つですが、実は、この中で**一番予防効果が期待できるのが、③フッ化物洗口**なのです。

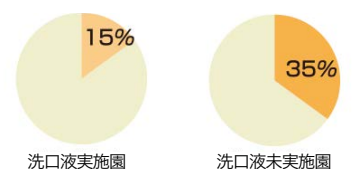
- 1位 フッ化物洗口・・・50～80%
- 2位 フッ化物歯面塗布・・・30～40%
- 3位 フッ化物入り歯磨き剤・・・20～30%

※歯ブラシが届かない所にも作用してくれる、お口の中にフッ素がとどまりやすい、この2点がポイントです。

フッ化物洗口はいつからやったら良い？

4歳児から14歳までの期間に実施すると予防効果大！

小学1年時、6歳臼歯むし歯の子供の割合



乳歯のむし歯が増えた本数（1年間1人平均数）



出典先：旭川口腔衛生推進協議会

4歳児から14歳までの期間にフッ化物洗口液を始めると、**6歳頃からの永久歯の萌出に備えられるので、予防効果が高くなります。**

生えたとの歯は歯の質が未成熟なため、もっともむし歯になりやすいのですが、逆に**フッ素によるむし歯予防効果も上がるので、この時期に始めるのが良い**でしょう。

フッ化物洗口をするタイミングはいつ？

長時間お口の中にとどまる就寝前がオススメ！

就寝中は唾液の分泌量が減るため、フッ素が流れにくく長時間作用されやすいです。

歯磨き後口に含んで**30秒うつつむいてブクブクうがい**をします。その後吐き出して**30分間飲食を控えます**。洗口液は、ハブラシの毛先が届きにくいところにも成分を行き渡り、水ですすぎないので、お口の中にフッ素がとどまります。

就学前の幼児では5～7ml、小学生以上では10ml。

「お口に含んで30秒」「1日1回」でOKです！

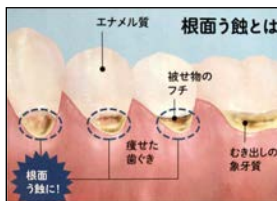
「フッ素うがい」やってみたい！と思われたらお近くのスタッフにお声かけてくださいね

子供から高齢者まで、全世代におすすめです

中年になると、さまざまな原因で唾液が減ってむし歯が増えやすくなります。特に近年問題になっているのが、中年になると増えてくる「**歯の根元のむし歯（根面う蝕）**」です。根にはエナメル質がありません。象牙質は歯の表面を覆っているエナメル質に比べ、むし歯がでやすいのです。

被せ物のある歯の根元から中の方でむし歯が進行してしまうと、外からは見えない上に、神経をとってある歯だと痛みも出ないので、気づいた時には手遅れで抜歯するしか選択肢がない、なんてこともあります。

歯の根元（根面）はむし歯になりやすい危険地帯



根面う蝕とは？

年齢とともに歯茎が痩せて、根元の象牙質が剥き出しになります。この歯肉から覗く歯根部の面を「根面」と呼びます。そして、この露出した根面がむし歯になることを「根面う蝕」といいます。

フッ素は人の体にも含まれています

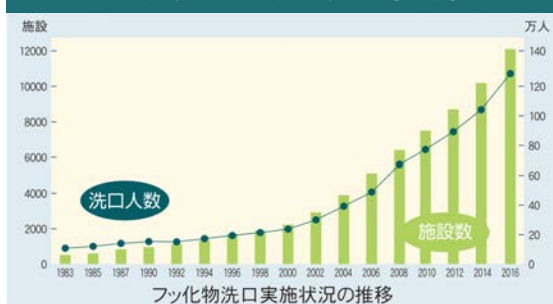
むし歯予防に「フッ素」が有効であることは広く知られていますが、フッ素は実は、土の中や海、川の中、大気、あらゆる植物や動物、そして人の体にも含まれているのをご存知でしょうか。**歯磨き粉や歯医者さんで特別に使うものではなく私たちの身の回りに存在する物質**なのです。

私たちは植物から1日1mgのフッ素を摂っています。むし歯予防のためのフッ化物洗口で利用するフッ化物の濃度や量は、**身体に影響がありません**。万が一1回分の洗口液を全量飲み込んでもフッ化物による急性中毒はおきませんし、**正しく実施されれば長期間洗口を行っても副作用が起きる心配もありません**。

多くの専門機関がフッ化物洗口を勧めています

世界では、世界保健機構（WHO）、国際歯科学会（FDI）、など日本では日本歯科医師会、日本口腔衛生士学会をはじめ、**数多くの専門機関がフッ化物洗口を勧めています**。

フッ化物洗口の普及状況（日本）



「日本における施設での集団応用フッ化物洗口実態調査」