

むし歯を防ぐミネラルって？

それはフッ化物です。

- ・フッ化物は自然環境に広く分布し、地殻にある約92の元素のうち、13番目に多く、私たちが食べたり飲んだりするほとんどの物に含まれています。
- ・人体の中でも、歯や骨、だえき、口の粘膜、歯垢(しこう：プラーク)などに広く存在しています。

フッ化物はこんなにおし歯予防に役立ちます。

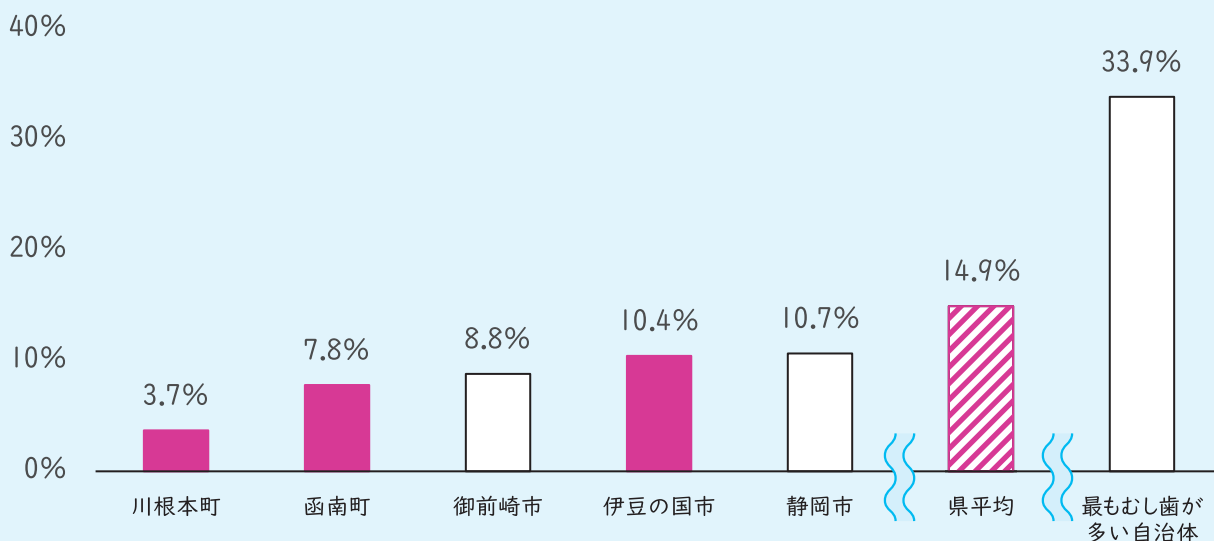
薄いフッ化物溶液で、ぶくぶくうがい(フッ化物洗口)すると、次の3つの働きで20~50%のおし歯予防効果があります。(日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会編「フッ化物局所応用実施マニュアル」2017)

- ①おし歯菌の作る酸に溶けにくい強い歯にしてくれます。
- ②カルシウムやリン酸の溶け出したおし歯になりかけた歯に、カルシウムやリン酸を取り戻し、健康な歯に戻してくれます。
- ③おし歯菌の代謝を妨害し、酸の産生や歯垢(しこう：プラーク)の形成を抑えてくれます。

実際におし歯予防できました！

県内でおし歯の少ない上位5市町のほとんどは、幼稚園・保育所・こども園から小学校や中学校まで継続してフッ化物のうがいをしています。

令和3年度 小学6年生における永久歯のおし歯が少ない市町
ベスト5



■の市町：幼稚園・保育所・こども園から、小学校や中学校まで地域ぐるみでフッ化物洗口実施

市町におけるむし歯の健康格差をなくしましょう！

静岡県と静岡県歯科医師会学校歯科保健推進委員会は、むし歯による健康格差の縮小のため厚生労働省の「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」（令和4年12月28日付け医政発1228第7号・健発1228第1号 厚生労働省医政局長及び健康局長連名通知）を踏まえ、個人の環境によらず、集団の全ての子どもたちがむし歯予防の恩恵を受けることができる『集団のフッ化物洗口』を推奨します。

日本口腔衛生学会¹⁾の見解では、コロナ禍でも実施が可能です。

【コロナ禍のフッ化物でのうがいの推奨方法】

- ① 3密を避け、同じ向きに座って行う。
- ② 口をしっかり閉じて、ぶくぶくうがいをする。
- ③ しぶきを発生させないように、低い位置からゆっくりと吐き出す。
紙コップに吐き出す場合には、紙コップに口を近づけ、洗口液が飛び散らないように吐き出す、可能であれば、ティッシュペーパーをあらかじめ紙コップに入れる。

1) 日本口腔衛生学会「新型コロナウイルス緊急事態宣言下における集団フッ化物洗口の実施について」

フッ化物洗口の実施場面は、下記の資料をご覧ください。

※フッ化物洗口の写真や動画の活用は、歯科保健の啓発や研修等の事業に限定し、個人情報の適切な管理をお願いいたします。

コロナ禍でのフッ化物洗口写真



【YouTube】静岡市のフッ化物洗口動画「フッ化物deぶくぶくむし歯予防」



一般社団法人 静岡県歯科医師会

〒422-8006 静岡市駿河区曲金3-3-10
TEL 054-283-2591 FAX 054-283-3590
URL <https://s8020.or.jp/>

静岡県・静岡県歯科医師会学校歯科保健推進委員会
「歯の健康格差 啓発リーフレット」

令和5年2月

監修 田口円裕（東京歯科大学 歯科医療政策学教授）
竹林正樹（青森大学 客員教授）