

(小学校の保護者向け「むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか」リーフレット) 平成24年度作成

小学校の保護者のみなさんへ

むし歯予防のためにフッ化物洗口をしてみませんか

1 フッ化物洗口を小学校でなぜ行うのでしょうか？

健康な歯でよく噛むことは、子どもの発育に必要な栄養素の取り込み、むし歯予防、健全な発育への根拠に必要なことです。

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、小学校入学前の学校での集団生活をとおくっている年齢層です。したがって、家庭だけでなく、保育所・幼稚園・学校でも子どもの生活環境にあわせてむし歯予防を実施することで、子どもたちが今後健康な歯を失わないことが大切です。

★集団でのむし歯予防対策を実施するために必要なことは？

小学校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 (強制の原則)
- ② 同意 (洗口実施について保護者への説明と同意)
- ③ 配慮 (洗口しない子どもと対応することや歯が弱くても行わない実施できるように配慮)
- ④ 情報提供 (学校の保健室や学校の保健室及び保健師の保健室にも必ず必要な情報提供)

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25ppmから900ppmの濃度の洗口液(5-10ml)の口に含み、ふくぶくといくらすすぐ方法で、毎日1回を10回以上繰り返すことで、効果が得られますが、年齢に応じ、生活環境を考慮して方法を選択します。

× がらうがい ○ ふくぶくうがい

洗口方法

① 毎日法
低濃度(ミラノールの場合250ppm)で週5回実施する方法です。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。
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
毎日より高濃度(ミラノールを調整して900ppm)で、週1回実施する方法です。小学生以上の年代で、集団(学校)で実施するのに適している方法です。

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。

① 歯の構造を強くする。(耐酸性を高める)
フッ化物洗口が歯に作用すると、ハイドロキシアパタイト(カルシウムイオン)が歯の表面に蓄積し、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蓄積して歯の表面を修復(再石灰化)したり、脱落した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
フッ化物は歯磨きをしなくても、修復したりする作用以外に歯垢を発生させるのを抑制したり、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。

歯が溶けた「フッ化物洗口(ドライ)」では、高濃度濃度を守るべき、たとえ大さくても一部分の歯を溶かすことは歯の健康を害する恐れがあります。また、歯垢が溶け、歯肉が腫れるなどの副作用も発生することがあります。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。

① 効果(体重30kg)が週1回法の洗口で口に含む量は10mlですが、約7-9人分を一気に飲み込むと急性中毒の恐れがあります。フッ化物洗口は、フッ素1-2mgに相当する天然のフッ素の量に相当し、十分安全です。

② フッ化物洗口1回の平均的フッ素摂取量は、口腔内残存量を10-15%と仮定して計算すると天然のフッ素の量に相当し、十分安全です。

③ 市販されている約9割の濃度は、約900ppmの濃度のフッ化物が含まれています。

(一生自分の健康な歯でおいしく食べよう!リーフレット) 平成26年度作成

一生自分の健康な歯でおいしく食べよう!

I. むし歯の予防と「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」と8020運動

むし歯は、口の中の歯を産する細菌のつくり出した酸で歯を溶かす(酸蝕)が溶け出した成分を修復する(再石灰化)を繰り返して発生します。むし歯を予防するためには、バランスのとれた食生活を実践することが大切です。

「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」の1条では、効果的な歯・口腔の健康づくり対策を行うため、保健所・保健所・小学校を対象とした「集団によるフッ化物洗口」を推進しています。集団フッ化物洗口を導入・実施して、県内市町村、学校間、県内小・中学校の歯の健康を向上させることを目指しています。生涯にわたる健康づくりの一環として、8020運動(80歳まで自分の健康な歯を20本以上持つという運動)の理念には、4歳からのフッ化物洗口で丈夫な永久歯をつくることと大きく関係があります。

バランスのとれたむし歯予防方法と健康格差の縮小

小学校におけるフッ化物洗口風景

一人一人の健康づくり(長崎県推進)

II. むし歯予防とフッ化物の利用

1 「フッ化物」(フッ素)とはどんなもの

体の中にも普通に存在するミネラル元素のひとつです。自然界には、フッ化物として存在しています。人体では14種類に多い元素で、歯や骨を丈夫にするために必要な元素としてみなされています。

2 フッ化物の利用方法と予防作用

むし歯の働きを抑えて初期のむし歯の再石灰化(修復、ミネラルの再沈着)を促進し、また歯質を強化します(下図)。

水道水フッ素化計画
長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例
フッ化物配合歯磨剤
フッ化物配合歯粉
フッ化物洗口

II. むし歯予防とフッ化物の利用

① 有効性と実績 ~ 確実で平等なむし歯予防方法 ~

国際的にフッ化物のむし歯予防効果が認められてきました。わが国で行われた集団でのフッ化物洗口のむし歯予防効果は30-70%の抑制率でした。ここに4.5歳から行えば、再発性のむし歯にならないうつむし歯を予防し、高いむし歯予防効果が期待できます。集団で行えば、参加者に平等なむし歯予防が可能です。

② 安全性 ~ 世界と日本の専門機関団体の推奨 ~

フッ化物利用は、WHO(世界保健機関)、FDI(国際歯科連盟)をはじめ世界の150以上の医学保健専門機関と団体が推奨する安全で効果的なむし歯予防手段です。飲料水中の濃度(1ppm)のフッ化物によるむし歯予防の仕組みを基に、世界的な規模で長年にわたる実績があります。2003年に厚生労働省は「フッ化物洗口ガイドライン」で、本法は安全に多く使用できると推奨しています。

★安全性について、その使用量が大切にします★

どんな家庭でも、量が少な過ぎる量に注意してください。また、歯や骨を強化する効果も、使用量が大切です。フッ化物洗口における適正な濃度を必ず守ります。

③ 継続の重要性 ~ 継続は力なり ~

1970年に新潟県長岡市では集団でのフッ化物洗口が開始されました。35年後の調査で、4.5歳から継続してフッ化物洗口を実施したグループの成人層でのむし歯は少なく、歯の喪失は少なかったと報告されました。フッ化物の利用は小児期に限らず、高齢期における歯の健康とむし歯の予防にも効果的です。ことからはお年寄りまでむし歯予防のために適正なフッ化物利用を行ってください。

8020達成のために小児期からのフッ化物洗口が重要です。

監修: 長崎県歯科医師会

(「フッ化物」を活用して「8020」社会の実現を目指しましょう!リーフレット) 平成26年度作成

8020運動とは、80歳になっても自分の健康な歯を20本以上持つという運動です。

「フッ化物」を活用して「8020」社会の実現を目指しましょう!

長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例(平成26年8月4日施行)は、歯の健康づくりを推進するものとして、そのために、ライフステージと歯と口の健康づくりが重要となります。高齢になっても自分の健康な歯で暮らすことが、「8020」社会の実現に不可欠です。おうちで90%の人がむし歯になり、歯は溶けて歯が20本以上残らないという状態を避けるためには、むし歯予防の効果が期待できるフッ化物洗口が有効です。

むし歯を予防するための効果的なフッ化物洗口の方法

フッ化物洗口は、歯の健康を維持するための有効な手段です。歯の健康を維持するためには、歯の健康を維持するための有効な手段です。歯の健康を維持するためには、歯の健康を維持するための有効な手段です。

長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例(平成26年8月4日施行)は、歯の健康づくりを推進するものとして、そのために、ライフステージと歯と口の健康づくりが重要となります。高齢になっても自分の健康な歯で暮らすことが、「8020」社会の実現に不可欠です。おうちで90%の人がむし歯になり、歯は溶けて歯が20本以上残らないという状態を避けるためには、むし歯予防の効果が期待できるフッ化物洗口が有効です。

むし歯を予防するための効果的なフッ化物洗口の方法

フッ化物洗口は、歯の健康を維持するための有効な手段です。歯の健康を維持するためには、歯の健康を維持するための有効な手段です。歯の健康を維持するためには、歯の健康を維持するための有効な手段です。

長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例(平成26年8月4日施行)は、歯の健康づくりを推進するものとして、そのために、ライフステージと歯と口の健康づくりが重要となります。高齢になっても自分の健康な歯で暮らすことが、「8020」社会の実現に不可欠です。おうちで90%の人がむし歯になり、歯は溶けて歯が20本以上残らないという状態を避けるためには、むし歯予防の効果が期待できるフッ化物洗口が有効です。

むし歯を予防するための効果的なフッ化物洗口の方法

フッ化物洗口は、歯の健康を維持するための有効な手段です。歯の健康を維持するためには、歯の健康を維持するための有効な手段です。歯の健康を維持するためには、歯の健康を維持するための有効な手段です。

「フッ化物」を活用して「8020」社会の実現を目指しましょう!

だれにでもできる小さな努力で確かな効果

長崎県・佐賀県・学校での集団フッ化物洗口をすすめて

安全・安心

① 子どものむし歯が心配しているのにフッ化物洗口は必要ですか?

② 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

③ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

④ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑤ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑥ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑦ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑧ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑨ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑩ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑪ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑫ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑬ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑭ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑮ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑯ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑰ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑱ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑲ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

⑳ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉑ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉒ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉓ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉔ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉕ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉖ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉗ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉘ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉙ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉚ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉛ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉜ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉝ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉞ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㉟ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊱ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊲ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊳ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊴ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊵ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊶ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊷ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊸ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊹ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊺ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊻ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊼ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊽ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊾ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

㊿ 歯が溶けてフッ化物洗口は必要ですか?

長崎県・長崎県教育委員会・長崎県歯科医師会

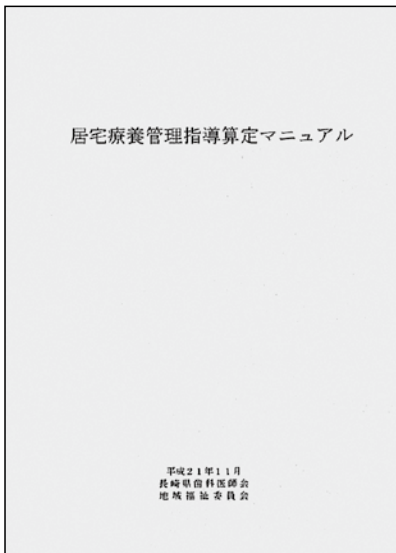
(保育所・幼稚園、学校における集団フッ化物洗口実施マニュアル) 平成25年度作成



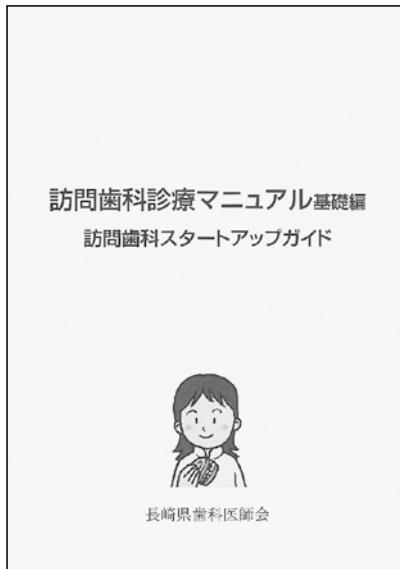
(フッ化物の応用による効果的なむし歯予防 CD) 平成25年度作成



(「訪問歯科診療」「居宅療養管理指導算定」マニュアル) 平成25年度作成

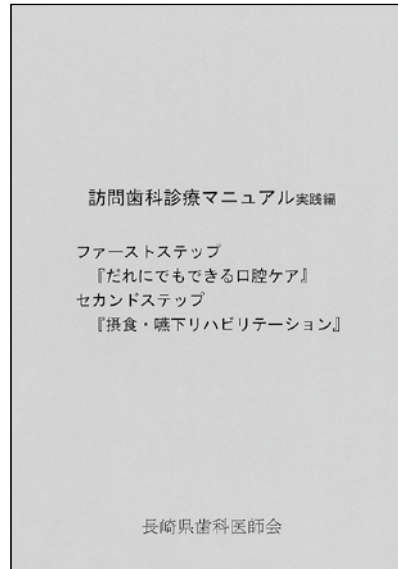


(訪問歯科診療マニュアル)
平成18年度作成



基礎編

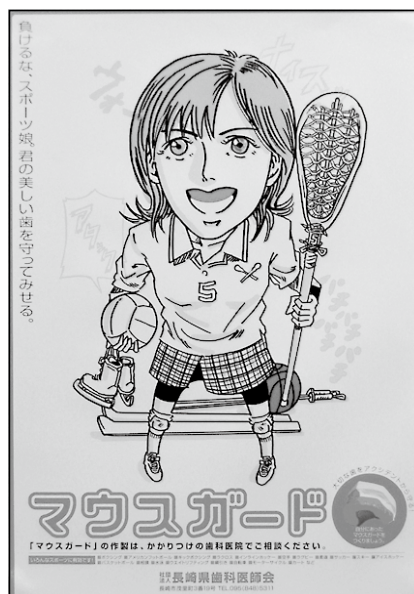
平成26年度改訂



実践編

(口腔保健センター) 平成26年度作成

(マウスガード ポスター) 平成17年度作成



(マウスガード スポーツを安全に楽しむために リーフレット) 平成27年度作成

カスタムメイド マウスガードの作り方

①正確な噛み合わせのために歯型を採ります。

②歯型に合わせて専用のシートで作成します。

③適合性や噛み合わせを調整します。

④実際に装着して最終的な調整をします。

市民の皆さんが、安全にスポーツを楽しむために、専門的な立場からスポーツライフを応援しています。

一般社団法人 長崎県歯科医師会 学務委員会
〒852-8104 長崎市浅草町3-19
TEL 095-848-5311

マウスガード
スポーツを安全に楽しむために

一般社団法人 長崎県歯科医師会
http://www.nda.or.jp

マウスガードを装着しなければならぬスポーツ

競技種目	義務化の有無
ボクシング	義務化
ラグビー	〃
キックボクシング	〃
アメリカンフットボール	〃
空手	一部義務化
アイスホッケー	〃
ラグロス	〃(女子のみ)

マウスガードの効果は?

歯が口の中を傷つけないように守る

歯の破折、脱臼を予防する

歯肉を保護する

歯が口の中を傷つけないように守る

噛み合わせが向上することで能力の向上が図られる

安心感による、積極的プレーやプレーの向上が図られる

マウスガードを装着することによって、安心感を持って積極的にプレーができるという心理効果も大きいようです。

運動能力向上への期待

マウスガードについて

必要理由は、スポーツに起因する外傷や障害は、スポーツ本来の目的である「健康の維持・増進」や「体力の向上」に反するものであり、その予防対策は極めて重要であると言えます。すなわち、顎関節領域のスポーツ外傷とは、口唇や頬粘膜など口腔内外の軟組織の損傷、歯の破折や脱臼、さらに顎骨骨折などがあります。その発生は、自己修復機能のない特別な歯質である歯やその周囲組織の損傷あるいは喪失をもたらす結果として顎関節の機能低下や外観不良を引き起こします。

文部科学省から
一度、口の健康づくりに関する資料が発行されましたが、その中で中学生や高校生を対象に「マウスガードを知る」という項目があります。「外傷に対する安全を自分自身で管理するため、マウスガードがある」ということです。

【留意点】
①歯肉の厚さによって様々な形状や選手に制作されるカスタムメイドのもの
②選手自身がスポーツ用品店などで購入する市販のもの

入手方法	カスタムメイド	市販のもの
制作方法	歯科医師	スポーツ用品店など
使用時期	歯型を採り確認後で製作	選手自身の口の中で調整
使用時期	使われている	劣る
調整	歯科医師	効果低い
調整	歯科医師	難しい

(小冊子「いい歯いきいきめざそう8020 自分の歯を保っていつも歯ッピー」)
平成27年度発行

健やかな生活のために

いい歯いきいき
めざそう
8020
自分の歯を保って
いつも歯ッピー

公益財団法人 8020推進財団