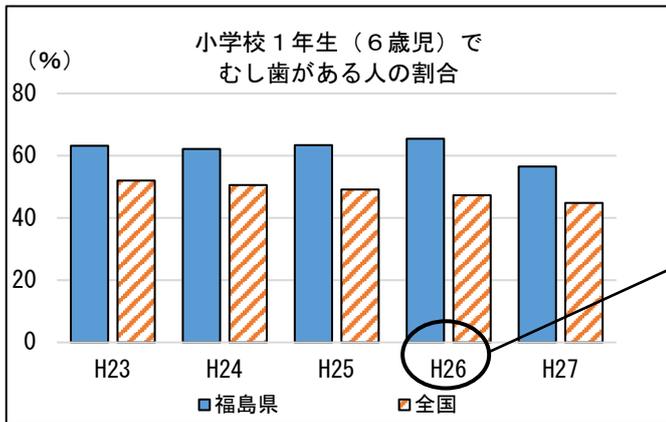


# ぶくぶくうがいで むし歯予防



## 福島県はむし歯が多い！



出典：学校保健統計調査

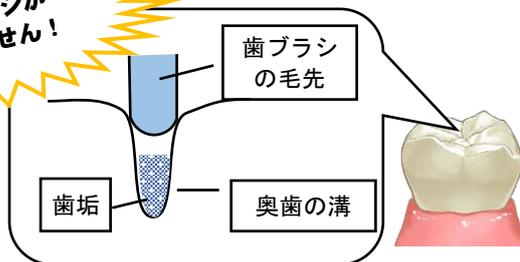
全国最下位！

### 【むし歯予防のポイント】

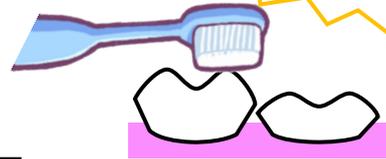
- \* 歯みがきでお口をきれいに！  
歯間ブラシ・糸ようじ等も使いましょう
- \* 適切な甘味摂取！  
砂糖を含む甘い食べ物、飲み物の摂りに気を付けましょう
- \* フッ化物で歯を強くする
  - ・ フッ化物配合歯磨剤（歯みがき粉）の利用
  - ・ 歯科医院等でのフッ化物歯面塗布の実施
  - ・ フッ化物洗口の実施

## 歯みがきは大事！！ だけど・・・

歯ブラシが  
届きません！



生えてる途中で背が低い歯にも、  
歯ブラシが届きにくい！



だから・・・

**フッ化物で歯の質を強くしてむし歯になりにくい歯を作る！**

### ? フッ化物って何？

- ・ フッ化物は自然界にあるものです。
- ・ 飲料水や飲食物にも微量に入っています。
- ・ 適切に利用すれば歯の質を強化し、むし歯になりにくい歯を作ります。



## 永久歯のむし歯予防に集団でのフッ化物洗口がおすすめ

- ・ フッ化物洗口は、フッ化物が入った水でブクブクうがいをする方法です。
- ・ 4歳頃～中学生までの継続がおすすめです。
- ・ むし歯予防効果は50～80%とも言われています。

出典：新フッ化物ではじめるむし歯予防



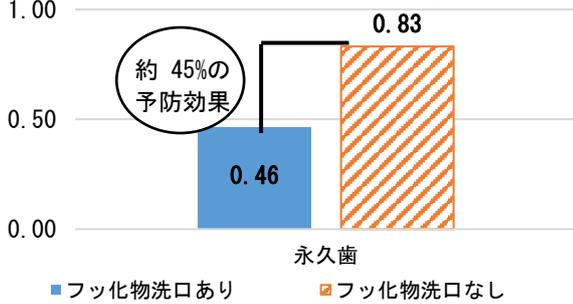
継続すると効果がでます！

**フッ化物配合歯磨剤（歯みがき粉）**  
や、歯科医院等でできる**フッ化物歯面塗布**と組み合わせると、さらに効果的なむし歯予防に！



## 永久歯に特に高い予防効果があります！

(本) 平成27年度小学校6年生の一人平均むし歯数



出典：福島県歯科保健情報システム

### どうして集団でやるの？

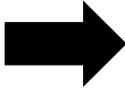
- \* 集団で実施することで**継続性**が保たれます
- \* すべての人に**平等**にできます
- \* **永久歯**に高い**予防効果**があります

フッ化物洗口は**強制ではありません**。集団で実施する時には、関係機関の十分な調整はもちろん、**保護者の同意**が必要です

## フッ化物洗口の方法



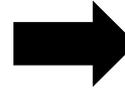
フッ化物洗口剤を  
水に溶かします。



コップに分けます。



1 分間（難しい場合は 30 秒以上）ぶくぶくうがいをします。



吐き出します。

### ? アレルギーの心配はないの？

**\*アレルギーの心配はありません。**

また、体の弱い子どもや障害児が特にフッ化物の影響を受けやすいということもありません。

### ? 中毒の心配はないの？

**\*フッ化物洗口は1度に1人分を飲み込んでも安全な量で実施しますので、中毒の心配はありません。**

ただし、フッ素を大量に摂取しすぎると**急性中毒・慢性中毒**を生じることがあります。

【急性中毒】症状：吐き気、嘔吐、腹部不快感等

急性中毒量：体重 1kg あたりフッ化物で 5mg

#### 【急性中毒量ってどれくらい？】

例1)

体重 15kg の子どもが毎日法（225ppm）で、1回5ml で実施している場合  
⇒約66人分を一度に飲み込むと急性中毒を生じる可能性があります

例2)

体重 30kg の子どもが週1回法（900ppm）で、1回10ml で実施している場合  
⇒約16人分を一度に飲み込むと急性中毒を生じる可能性があります



1回分を飲み込んでも急性中毒は生じないと考えられますが、心配な時には**牛乳**を飲みましょう。フッ化物はカルシウムとくっつきやすいので、お腹の中で「フッ化カルシウム」になり、フッ化物が身体に吸収されにくく、体外に排出されます。



【慢性中毒】・通常のフッ化物応用の濃度では**慢性中毒は起こりません。**

- ・慢性中毒は過量のフッ化物が入った飲料水を数十年間以上飲み続けた場合に生じる事があります。
- ・日本の水質基準は**慢性中毒を生じない濃度に定められています。**

**安全な量・方法で実施することで、むし歯予防につながります。**

問い合わせ先：福島県保健福祉部健康増進課 電話 024-521-7640