

參考資料



参考資料1 フッ化物洗口ガイドライン（厚生労働省）

医政発第 0114002 号
健 発 第 0114006 号
平成 15 年 1 月 14 日

各都道府県知事 殿

厚生労働省医政局長
厚生労働省健康局長

フッ化物洗口ガイドラインについて

健康日本 21 における歯科保健目標を達成するために有効な手段として、フッ化物の応用は重要である。我が国における有効かつ安全なフッ化物応用法を確立するために、平成 12 年から厚生労働科学研究事業として、フッ化物の効果的な応用法と安全性の確保についての検討が行われたところであるが、この度、本研究事業において「フッ化物洗口実施要領」を取りまとめたところである。

ついては、この研究事業の結果に基づき、8020 運動の推進や国民に対する歯科保健情報の提供の観点から、従来のフッ化物歯面塗布法に加え、より効果的なフッ化物洗口法の普及を図るため、「フッ化物洗口ガイドライン」を別紙の通り定めたので、貴職におかれては、本ガイドラインの趣旨を踏まえ、貴管下保健所設置市、特別区、関係団体等に対して周知方お願いしたい。

1. はじめに

フッ化物応用によるう蝕予防の有効性と安全性は、すでに国内外の多くの研究により示されており、口腔保健向上のためフッ化物の応用は、重要な役割を果たしている。

わが国においては、世界保健機関（WHO）等の勧告に従って、歯科診療施設等で行うフッ化物歯面塗布法、学校等での公衆衛生的応用法や家庭で行う自己応用法であるフッ化物洗口法というフッ化物応用によるう蝕予防が行われてきた。特に、1970 年代からフッ化物洗口を実施している学校施設での児童生徒のう蝕予防に顕著な効果の実績を示し、各自治体の歯科保健施策の一環として、その普及がなされてきた。

そのメカニズムに関しても、近年、臨床的う蝕の前駆状態である歯の表面の脱灰に対して、フッ化物イオンが再石灰化を促進する有用な手段であることが明らかになっており、う蝕予防におけるフッ化物の役割が改めて注目されている。

こうした中、平成 11 年に日本歯科医学会が「フッ化物応用についての総合的な見解」をまとめたことを受け、平成 12 年度から開始した厚生労働科学研究において、わが国におけるフッ化物の効果的な応用法と安全性の確保についての研究（「歯科疾患の予防技術・治療評価に関するフッ化物応用の総合的研究」）が行われている。

さらに、第 3 次国民健康づくり運動である「21 世紀における国民健康づくり運動」（健康日本 21）においても歯科保健の「8020 運動」がとりあげられ、2010 年までの目標値が掲げられている。これらの目標値達成のための具体的方策として、フッ化物の利用が欠かせないことから、EBM（Evidence Based Medicine）の手法に基づいたフッ化物利用について、広く周知することは喫緊の課題となっている。

このような現状に照らし、従来のフッ化物歯面塗布法に加え、より効果的なフッ化物洗口法の普及を図ることは、「8020」の達成の可能性を飛躍的に高め、国民の口腔保健の向上に大きく寄与できると考えられ、上記の厚生労働科学研究の結果を踏まえ、最新の研究成果を盛り込んだフッ化物洗口について、その具体的な方法を指針の形として定め、歯科臨床や公衆衛生、地域における歯科保健医療関係者に広く周知することとした。

2. 対象者

フッ化物洗口法は、とくに、4 歳から 14 歳までの期間に実施することがう蝕予防対策として最も大きな効果をもたらすことが示されている。また、成人の歯頸部う蝕や根面う蝕の予防にも効果があることが示されている。

1) 対象年齢

4 歳から成人、老人まで広く適用される。特に、4 歳（幼稚園児）から開始し、14 歳（中学生）まで継続することが望ましい。その後の年齢においてもフッ化物は生涯にわたって歯に作用させることが効果的である。

2) う蝕の発生リスクの高い児（者）への対応

修復処置した歯のう蝕再発防止や歯列矯正装置装着児の口腔衛生管理など、う蝕の発生リスクの高まった人への利用も効果的である。



3. フッ化物洗口の実施方法

フッ化物洗口法は、自らでケアするという点では自己応用法（セルフ・ケア）であるが、その高い蝕予防効果や安全性、さらに高い費用便益率（Cost-Benefit Ratio）等、優れた公衆衛生的特性を示している。特に、地域単位で保育所・幼稚園や小・中学校で集団応用された場合は、公衆衛生特性の高い方法である。なお、集団応用の利点として、保健活動支援プログラムの一環として行うことで長期実施が確保される。

1) 器材の準備、洗口剤の調製

施設での集団応用では、学校歯科医等の指導のもと、効果と安全性を確保して実施されなければならない。家庭において実施する場合は、かかりつけ歯科医の指導・処方を受けた後、薬局にて洗口剤の交付を受け、用法・用量に従い洗口を行う。

2) 洗口練習

フッ化物洗口法の実施に際しては、事前に水で練習させ、飲み込まずに吐き出せさせることが可能になってから開始する。

3) 洗口の手順

洗口を実施する場合は、施設職員等の監督の下で行い、5～10mlの洗口液で約30秒間洗口（ブクブクうがい）する。洗口中は、座って下を向いた姿勢で行い、口腔内のすべての歯にまんべんなく洗口液がゆきわたるように行う。吐き出した洗口液は、そのまま排水口に流してよい。

4) 洗口後の注意

洗口後30分間は、うがいや飲食物をとらないようにする。また、集団応用では、調整した洗口液（ポリタンクや分注ポンプ）の残りは、実施のたびに廃棄する。家庭用専用瓶では、一人あたり約1か月間の洗口ができる分量であり、冷暗所に保存する。

4. 関連事項

1) フッ化物洗口法と他のフッ化物応用との組み合わせ

フッ化物洗口法と他の局所応用法を組み合わせる実施しても、フッ化物の過剰摂取になることはない。すなわちフッ化物洗口とフッ化物配合歯磨剤及びフッ化物歯面塗布を併用しても、特に問題はない。

2) 薬剤管理上の注意

集団応用の場合の薬剤管理は、歯科医師の指導のもと、歯科医師あるいは薬剤師が、薬剤の処方、調剤、計量を行い、施設において厳重に管理する。

家庭で実施する場合は、歯科医師の指示のもと、保護者が薬剤を管理する。

3) インフォームド・コンセント

フッ化物洗口を実施する場合には、本人あるいは保護者に対して、具体的方法、期待される効果、安全性について十分に説明した後、同意を得て行う。

4) フッ化物洗口の安全性

フッ化物洗口液の誤飲あるいは口腔内残留量と安全性

本法は、飲用して蝕予防効果を期待する全身応用ではないが、たとえ誤って全量飲み込んだ場合でもただちに健康被害が発生することはないと考えられている方法であり、急性中毒と慢性中毒試験成績の両面からも理論上の安全性が確保されている。

①急性中毒

通常の方法であれば、急性中毒の心配はない。

②慢性中毒

過量摂取によるフッ化物の慢性中毒には、歯と骨のフッ素症がある。歯のフッ素症は、顎骨の中で歯が形成される時期に、長期間継続して過量のフッ化物が摂取されたときに発現する。フッ化物洗口を開始する時期が4歳であっても、永久歯の歯冠部は、ほぼできあがっており、口腔内の残留量が微量であるため、歯のフッ素症は発現しない。骨のフッ素症は、8ppm以上の飲料水を20年以上飲み続けた場合に生じる症状であるので、フッ化物洗口のような微量な口腔内残留量の局所応用では発現することはない。

有病者に対するフッ化物洗口

フッ化物洗口は、うがいが適切に行われる限り、身体が弱い人や障害をもっている人が特にフッ化物の影響を受けやすいということはない。腎疾患の人にも、う蝕予防として奨められる方法である。また、アレルギーの原因となることもない。骨折、ガン、神経系および遺伝系の疾患との関連などは、水道水フッ化物添加（Fluoridation）地域のデータを基にした疫学調査等によって否定されている。

5. 「う蝕予防のためのフッ化物洗口実施マニュアル」

フッ化物応用に関する、より詳細な情報については、厚生労働科学研究「フッ化物応用に関する総合的研究」班が作成した「う蝕予防のためのフッ化物洗口実施マニュアル」を参照されたい。



学童期支援事業の基本的な考え方

平成13年10月

愛知県健康福祉部

がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病の増加や要介護者の増加は、深刻な社会問題となっており、生活習慣病を始め全身の健康や生活の質に影響を与える歯の健康づくりは重要な健康課題となっている。

こうした中、平成元年、80歳で20本自分の歯を保つ「8020運動」が提唱され、本県では、生涯を通じた歯の健康づくりを展開してきたが、8020の達成割合は9.4%（平成10年）と低い状況にある。

一方、「小学校在学中に第一大臼歯がう蝕になる者が多い」、「80歳で20本以上保持している者は、第一大臼歯を保持している者が多い」などの研究報告が数多くある。

このため、8020達成に向け、第一大臼歯を始めとする永久歯のう蝕予防を重点課題とし、う蝕の発生要因である「歯の質」、「細菌」、「シヨ糖」に対応するための「フッ化物の応用」、「歯みがき指導」、「シヨ糖を上手に摂取するおやつ指導」を組み合わせながら、効果的なう蝕予防を展開する必要がある。

なかでも、フッ化物の応用は、歯の表面においてフッ素イオンが細菌の酸産生を抑制し、再石灰化を促進することにより、う蝕の予防と進行阻止をする働きがあるといわれており、一般の疾病予防法と同じく宿主要因対策（疾病に対する身体の抵抗力を高めるもの）として極めて効果が大きい。このフッ化物の応用は、生涯を通じて行うことが望ましいが、これまで本県では、乳幼児期に、乳歯のう蝕予防対策としての「フッ化物歯面塗布」を実施してきた。しかし、第一大臼歯を始めとする永久歯のう蝕予防の重要性から、今後は、学童期におけるフッ化物の応用を推進することとし、安全性が高く、費用便益率も高いなど公衆衛生的特性に優れた「フッ化物洗口」を、継続性が確保できる小学校での実施を促進する。

なお、「フッ化物洗口」の有効性と安全性については、WHO（世界保健機関）、FDI（国際歯科連盟）、文部科学省、厚生労働省、日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本口腔衛生学会などの専門機関・専門団体が一致して、安全かつ有効であることを認め、その積極的な利用を推奨している。

また、小学校の「フッ化物洗口」を推進するための基盤整備として、学童期支援事業を推進するにあたっては、愛知県教育委員会を始め、愛知県学校保健会、(社)愛知県歯科医師会、愛知学院大学、学校歯科保健関係者等と連携・調整を図り、保護者を始めとする関係者の十分な理解と協力を得ながら実施するものである。



図18 愛知県むし歯予防施策・フッ化物洗口推進の経緯

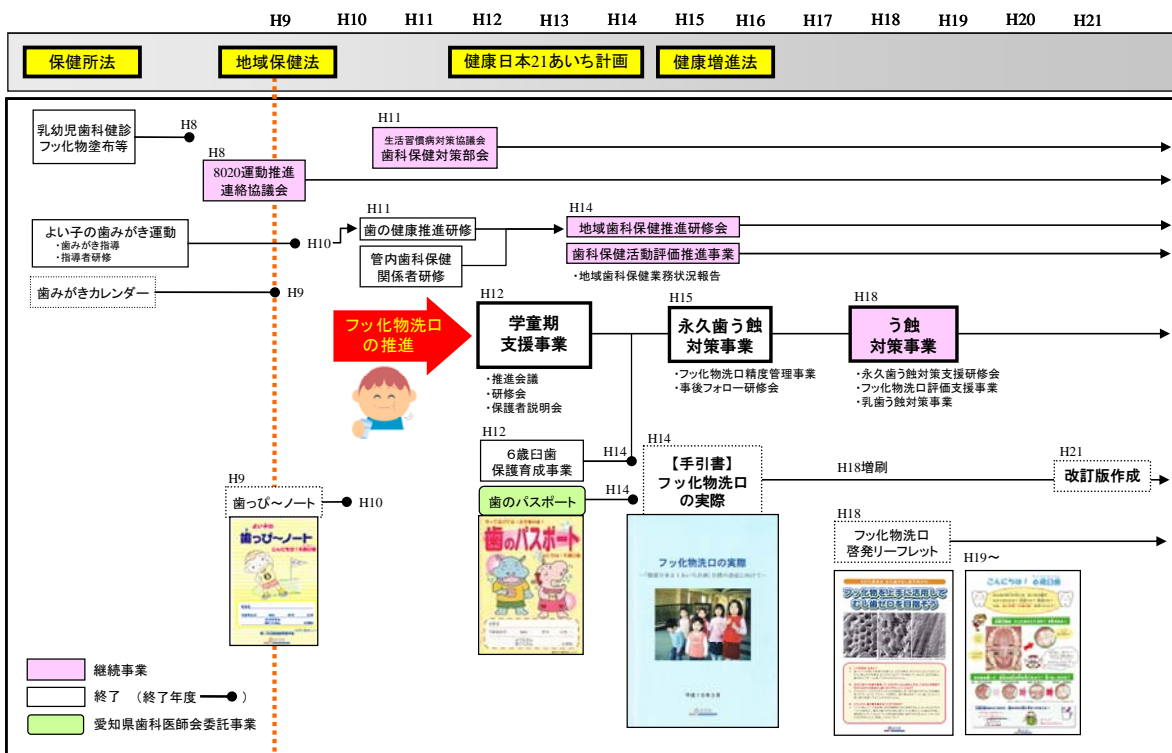


表7 フッ化物洗口実施施設数（平成22年3月現在）

【幼稚園・保育所】

保健所 中核市	実施 施設数	(管轄市町村別実施施設数)
一宮保健所	14	一宮市14
瀬戸保健所	1	豊明市1
春日井保健所	22	春日井市2、小牧市20
江南保健所	63	犬山市18、江南市20、岩倉市13 大口町5、扶桑町7
師勝保健所	17	北名古屋17
津島保健所	11	弥富市9、飛島村2
半田保健所	15	半田市1、東浦町1、南知多町5 美浜町8
知多保健所	20	常滑市1、東海市1、太田市18
衣浦東部保健所	14	碧南市1、安城市1、知立市11 高浜市1
西尾保健所	18	一色町8、吉良町6、幡豆町4
新城保健所	14	新城市9、設楽町1、東栄町2 豊根村2
豊川保健所	41	豊川市17、蒲郡市16、田原市8
豊橋市	63	
豊田市	39	
岡崎市	13	

【小学校・中学校】

保健所 中核市	実施 施設数	(管轄市町村別実施施設数)
一宮保健所	7	一宮市2、稲沢市5
瀬戸保健所	5	瀬戸市2、豊明市1、日進市1 東郷町1
春日井保健所	2	小牧市2
江南保健所	5	岩倉市5
師勝保健所	10	北名古屋10
津島保健所	2	津島市1、飛島村1
半田保健所	9	阿久比町4、南知多町4、美浜町1
知多保健所	12	常滑市2、太田市8、知多市2
衣浦東部保健所	58	碧南市7、刈谷市15、安城市19 知立市7、高浜市2、みよし市8
西尾保健所	2<1>	一色町1<1>、幸田町1
新城保健所	20<1>	新城市12、設楽町3、東栄町3 豊根村2<1>
豊川保健所	25	豊川市4、蒲郡市6、田原市15
豊橋市	32	
豊田市	76<5>	(全小学校実施)
岡崎市	13	


注1：下線の市町村は全施設実施

注2：<>は中学校の別掲




■フッ化物の安全性について

 **Q1** フッ化物は、健康に影響はありますか。

 **A1** フッ化物（フッ素）は体を構成している元素のひとつです。また、お茶や水、根菜類や海藻類など多くの食べ物の中にもフッ化物は含まれています。フッ化物は体にとって必要なものですが、取り過ぎは様々な健康への害を及ぼします。


たとえば、食塩は適量であれば健康維持のため必須のものですが、取り過ぎると高血圧など健康を害することになります。フッ化物も取り過ぎると悪心やおう吐などの症状が生じます。

 **Q2** むし歯予防に使用するフッ化物は、どのように作られていますか。


 **A2** むし歯予防には、フッ化ナトリウムが使用されます。フッ化ナトリウムは自然の中に存在する蛍石から精製されています。お茶に含まれているフッ化物も性質は同じものです。

なお、公害の原因となるフッ化物はフッ化水素などですが、これとむし歯予防のフッ化ナトリウムとは性質が大きく異なります。


 **Q3** 洗口後、口の中に残るフッ化物は体に蓄積されますか。


 **A3** フッ化物は体を構成している元素のひとつであるため、必要な量は体に蓄積されています。必要のない分は、尿や便、一部は汗、涙、唾液などから排泄されます。

 **Q4** 洗口液を誤って飲み込んでしまった場合、体に害はありますか。

 **A4** 1回分の洗口液を誤って飲み込んでしまっても、体に害が生じることはありません。


フッ化物の健康に対する影響は、その摂取量によります。フッ化物を一度に大量摂取することによって急性中毒症を起こし、悪心やおう吐などの症状が生じます。一方、慢性的に過剰摂取すると、慢性中毒症である「歯のフッ素症」や「骨のフッ素症」を起こすことが知られています。ただし、フッ化物洗口で用いるフッ化物の量では、急性中毒・慢性中毒どちらも心配はありません。

 **Q5** アメリカでは、フッ化物による発ガン率の増加、ダウン症児の出生率が高くなる、骨に異変が起きる等の研究報告があると聞きましたが、それは本当ですか。

 **A5** フッ化物とガン、ダウン症との関係は科学的に証明されていません。アメリカでの研究報告は確かにありますが、これらの論文をよく読むと、適量を大幅に超えて摂取した場合の結果です。フッ化物洗口で用いるフッ化物の量では、決して危険な状況にはなりません。


骨のフッ素症は、フッ化物の過量摂取による慢性中毒症として疫学的に確認されている疾患です。毎日20～80 mgのフッ化物を10～20年以上摂取した場合に生じます。世界的に見ると、一部地域で骨のフッ素症の報告がありますが、高温で多量に飲料水を飲用する地域であることや、栄養不良やカルシウムの摂取不足などの環境要因に関係していると言われています。熱帯地域を除き、飲料水のフッ素イオン濃度が4ppm以下の地域で、臨床的に問題となる骨のフッ素症が生じたという報告ありませんので、日本では全く心配いりません。


 **Q6** フッ化物洗口は「6歳未満は“禁忌”」と聞きましたが、それは本当ですか。

 **A6** WHO（世界保健機関）は、確かにフッ化物洗口は6歳未満を“禁忌”としています。その理由は、先進諸国では全身応用法が広く普及しており、低年齢者にフッ化物の過量摂取の可能性があるためです。


ただし、日本では全身応用法を実施しておらず、日本口腔衛生学会の調査によって低年齢者のフッ化物洗口の安全性は確認されており、4歳以上の実施を推奨しています。




 **Q7** フッ化物入りの歯磨剤を使い、歯科医院でフッ化物塗布も受けています。フッ化物洗口を行うと取り過ぎの問題はありませんか。

 **A7** 取り過ぎの問題はありません。フッ化物配合歯磨剤やフッ化物塗布に加えて、フッ化物洗口を行うことは、むし歯予防の効果をより一層高めることとなります。


 **Q8** フッ化物洗口は副作用がありますか。

 **A8** フッ化物洗口には副作用はありません。
非常にまれに発疹などの過敏症状が出たとの報告がありますが、原因はフッ化物洗口剤の添加物成分の可能性があるとされています。お子さんが以前、フッ化物塗布を行った際に異常がなかった、フッ化物配合歯磨剤を使用して異常がなかったのであれば大丈夫です。


 **Q9** アレルギー体質です。フッ化物洗口でアレルギーを起こしたり、悪化することはありますか。


 **A9** フッ化物洗口でアレルギーを起こしたり、悪化することはありません。
フッ化物とアレルギーの関係は、科学的に証明されていません。全ての物質は分子からできていますが、アレルギーは分子量が重く、生体が抗原として認識する際に生じます。フッ素（フッ化物）は、分子量が軽いため、アレルギーの原因となることはありません。
なお、フッ化物洗口でアレルギーが疑われた報告があります。この報告によると、パッチテストの結果、洗口液では陰性でしたが、添加物の香料（洗口剤で使われる7万倍の濃度の原液を使用）で皮膚反応が出ました。結論として、アレルギー体質や接触性皮膚炎を起こしやすい人がフッ化物洗口を実施する場合、特に注意が必要ということにならないとされています。


 **Q10** 口の中にキズや口内炎がある時に、フッ化物洗口を行っても大丈夫ですか。

 **A10** フッ化物洗口液は刺激性のものではないので、キズや口内炎に影響することはありません。ただし、キズや口内炎に水がしみみて痛みがあるなら、無理に行わない方がよいでしょう。


 **Q11** フッ化物で歯が黒くなると聞きましたがどうですか。

 **A11** フッ化物洗口で歯が黒くなることはありません。
なお、主に乳歯のむし歯の進行抑制に用いるフッ化ジアミン銀という薬には、むし歯の部分を黒くする作用があります。

 **Q12** 口に入れるものなので安全性が気になります。外からの保護よりも、歯質自体を丈夫にすることが大事だと思います。

 **A12** 安全性については問題ありません。
歯質を丈夫にするためには、あごの中で歯が作られている時に、歯を丈夫にする栄養素を十分取ること、もう1つは歯が生えてからフッ化物を用いることです。歯が生えてから栄養に気をつけて歯を丈夫にすることは難しいのです。
なお、フッ化物洗口は希望者に行いますので、心配がある方は希望しない選択もあります。

 **Q13** 余った洗口液を捨てることで、環境汚染につながりませんか。

 **A13** 洗口液を捨てることで環境汚染となることはありません。
水質汚濁防止法では、フッ素及びその化合物の排水基準を8ppm以下（海域に排出の場合は15ppm以下）としています。新潟県の調査によると、フッ化物洗口液を廃棄した後の総排水口のフッ素イオン濃度は、最高で0.2ppm程度という結果が出ています。



■フッ化物の効果について



Q14

専門家に賛否両論があると聞きましたが、それは本当ですか。



A14

専門家に賛否両論はありません。むし歯予防のためのフッ化物利用については、国内外の専門機関・団体が一致して安全性と効果を認め、積極的な利用を推奨しており、フッ化物利用の反対論についても、学術的に十分検討され、現在に至っています。

なお、フッ化物利用の反対活動を行う人や団体が存在することは承知しており、日本でも、反対活動を行う団体がインターネットや書籍などで情報を提供しています。疑問や不安をお持ちの方は、保健所や保健センター、学校歯科医などへおたずねください。



Q15

フッ化物洗口は、生えたての歯でないと効果があまりないと聞きましたが、高学年から始めても効果はありますか。



A15

フッ化物洗口は、高学年から始めても十分効果はあります。

フッ化物は、生えて2～3年の歯に応用すると最も効果は大きいとされていますが、最近の研究の進歩によって、むし歯菌が酸を作って歯の表面を溶かそうとする働きを弱める、むし歯になりかかった部分を修復する（再石灰化）など、生涯効果が期待できることが明らかになっています。永久歯が次々と生えそろう4歳から14歳までは、フッ化物の効果がとくに大きい時期と言えます。



Q16

フッ化物洗口は大人でも効果はありますか。



A16

フッ化物洗口は、大人にも効果があります。

最近の研究によって、成人期から高齢期にかけて増加する「歯と歯肉の境目」や「歯の根元周辺」のむし歯予防に効果があることが証明されています。



Q17

お茶や紅茶で洗口すると効果はありますか。



A17

お茶による洗口でむし歯予防効果があったとの報告はありません。ただし、お茶をよく飲んでいる子どもにむし歯が少ないという報告はあります。

お茶には、0.1～0.7ppmのフッ化物が含まれています。また、お茶に含まれるカテキンの作用によって、むし歯菌の発育を抑えたり、がん予防の効果もあるとされています。



Q18

フッ化物塗布を定期的に受け、寝る前には必ず仕上げみがきをしているのに、むし歯になってしまいました。フッ化物洗口をしても、どれくらい効果があるのか疑問です。



A18

むし歯予防に努力されているようですが、むし歯の要因には、おやつを取り方を始めとした食生活も大きく関わります。もし、食生活にも注意されているなら、歯質が弱い、唾液の分泌量が少ないなどの別の要因があるかもしれません。このような場合、保護者の努力がなければ重症のむし歯になってしまいます。今までのむし歯予防に加え、フッ化物洗口を行うことで、むし歯ができるリスクを下げることができます。



Q19

むし歯には効果がないですか。




A19


むし歯になっていると効果がないということはありません。


フッ化物によって、治療が完了した歯のむし歯の再発防止や、むし歯の部位以外の場所の予防効果が期待できます。




 **Q20** フッ化物洗口の前は、歯をきれいにみがいていないと効果はありませんか。


 **A20** 歯をきれいにみがいていないと効果がないわけではありません。
最近の研究によって、歯の汚れが多少残っていても効果は変わらないことが証明されています。ただし、歯みがきを全くしていない、食べかすがたくさん残っている状態でも大丈夫というわけではありませんので、歯をきれいにすることを忘れないでください。


 **Q21** フッ化物入りの歯磨剤は効果がありますか。フッ化物洗口と併用すると効果はどのようになりますか。

 **A21** フッ化物配合歯磨剤は、子どもから大人までむし歯予防の効果があります。フッ化物洗口と併用した場合は、より一層のむし歯予防効果が期待できます。ただし、使い方によって効果に差が出るため、1日の使用回数を増やす、歯みがき後のうがいを少なくするなど、効果的な使用方法を実践することが大切です。


 **Q22** 定期健診と一緒に毎回フッ化物塗布を続けています。塗布と洗口は効果が違いますか。洗口は必要ですか。

 **A22** フッ化物歯面塗布は高濃度（9000ppm）、フッ化物洗口は低濃度（225～900ppm）のフッ化物を用います。むし歯予防の作用メカニズムは、どちらもむし歯になりかかった部分を修復する再石灰化の促進です。
専門家による個人の健康管理として行うフッ化物歯面塗布に加えて、社会（公衆衛生）としてのフッ化物洗口を行うことは、むし歯予防の効果を一層高めることとなります。

 **Q23** フッ化物洗口とキシリトール入りガムは、効果は同じですか。

 **A23** フッ化物洗口とキシリトール入りガムは、どちらもむし歯予防の効果を期待して使うものです。ただし、そのメカニズムが全く異なります。
フッ化物は、むし歯になりかかった部分を修復する働き（再石灰化）を期待するものです。一方、キシリトールは、むし歯菌が酸を作ることができない糖分で、ガムを噛むことによって唾液の分泌を促進させ、むし歯予防を期待するものです。

 **Q24** フッ化物によるむし歯予防の方法はどのようなものがありますか。


 **A24** むし歯予防のためのフッ化物応用の方法を下記の表にまとめます。
家庭でできる方法（セルフケア）や、地域の施設や行政で行う方法（パブリックヘルスケア）、また、専門家による方法（プロフェッショナルケア）などいろいろありますので、それぞれの用途に応じて、組み合わせて利用するとよいでしょう。

区分	方法	備考
セルフケア	フッ化物配合歯磨剤など	歯が生えたら利用できる方法、0歳から少量使用可
パブリックヘルスケア	水道水フッ化物添加	（日本では導入されていない）
	フッ化物洗口	ブクブクうがいが上手にできる4歳以上に適した方法
プロフェッショナルケア	フッ化物歯面塗布	ブクブクうがいや歯みがきが上手にできない低年齢の子どもから利用できる方法





■フッ化物洗口の実施について


 **Q25** 歯列矯正中ですが、フッ化物洗口の際は装置を外さないといけませんか。

 **A 25** フッ化物洗口で装置の金属を腐食させることはないので、外さなくても大丈夫です。むし歯の治療に使われている金属の詰め物についても、同様に影響はありません。


 **Q26** フッ化物洗口は家庭で個人的にできますか。家族みんなでやりたいです。

 **A 26** フッ化物洗口は、家庭でも行えます。歯科医院で指導を受けることが必要です。費用や方法などについては、かかりつけ歯科医にご相談ください。


 **Q27** 家庭で個人の自由に行えばよいのではないですか。


 **A 27** フッ化物洗口は継続的に行わなければ効果が期待できませんが、家庭で長期間継続させることは、簡単なことではありません。厚生労働省は「健康日本 21」に、“個人の多大なる努力によって健康を得ることは大変難しいが、環境を整えることによって、個人の小さな努力で大きな効果を得ることができる”と掲げています。その考え方にに基づき、集団の場（公衆衛生）を活用してフッ化物洗口を行います。


 **Q28** 夏休みや冬休み中は、フッ化物洗口をやらなくてもいいですか。

 **A 28** 夏休みや冬休み中に中断しても、毎日の生活習慣が乱れることがなければ大丈夫です。むし歯の原因は3つありますので、ご家庭では、だらだら食べない、歯みがきを毎日きちんとすることを守ってください。また、フッ化物配合歯磨剤を忘れないように使用してください。休みの間を中止しても、年間を通じて行うことが大切です。

 **Q29** 集団で行うと、個人に目が届かずいい加減にならないでしょうか。

 **A 29** 今まで多くの小学校でフッ化物洗口が行われていますが、いい加減になることはありません。むしろ、健康教育との相乗効果によって、歯を大切にすることが増え、自主性が育ちます。

 **Q30** 長い目で見ると、大人の食事や子育てへの関わりが大事ではないでしょうか。フッ化物洗口を行っていても、スナックやジュースを取っているのは本末転倒だと思います。

 **A 30** ご指摘のとおり大人の姿勢は重要な要素です。しかしながら、歯みがきをきちんとして、食生活に配慮していても、むし歯ができてしまう子がいる現状があります。フッ化物をうまく活用すれば、必ずその努力が報われます。努力が報われる実感を子どもたちに味わっていただきたいのです。

歯は、生えだてが一番むし歯になりやすいため、この時期に予防をしなければ 8020 達成の可能性が低くなります。予防にも旬（時期）があることを忘れないでください。むし歯で失った歯は元に戻りません。



Q31

子どもたちのむし歯は年々減少しているのに、なぜフッ化物洗口を学校で行う必要があるのですか。



A31

確かに、愛知県内の小学6年生の永久歯むし歯有病者率は、平成14年度から19年度までの6年間で、フッ化物洗口を実施していない児童でも約15ポイント減少しています。しかし、日本の子どもたちのむし歯は、先進諸国と比べて2倍多いのが現状です。

今回、フッ化物洗口の県単位の事業評価として、フッ化物洗口を実施している小学6年生では、実施していない児童よりもさらに約18%のむし歯予防効果が認められました。このことから、むし歯ゼロの子どもたちの増加をめざして、今後もフッ化物洗口を推進していく必要があると考えています。



Q32

本校では、フッ化ナトリウム試薬を使っています。安心・安全を求める風潮が高まっていることから、フッ化物洗口剤に切り替えた方がよいでしょうか。



A32

安心・安全に対して関心が高まっている現在、フッ化物洗口においても、薬事法で認可された医薬品であるフッ化物洗口剤に切り替えていただくことが望ましいです。

しかしながら、集団用のフッ化物洗口剤が販売されていないことや、非常に安価で実施できることから、歯科医師の判断によりフッ化ナトリウム試薬を使用している現状があります。全国では約49%（注）、県内では約10%の施設でフッ化ナトリウム試薬を使用しています。

県内の一部の市町村や施設では、すでにフッ化物洗口剤に切り替えたところもあり、また、実施を希望する家庭から自己負担金を徴収し、フッ化物洗口剤の予算（財源）を確保しているところもあります。

フッ化物洗口剤への切り替えについては、学校歯科医を始め、市町村教育委員会、地域の歯科医師会などの関係者と十分ご検討いただくようお願いいたします。

注：NPO法人日本むし歯予防フッ素推進会議調査、2006

キャラクター紹介 エアフィー

エアフィーとは、妖精を意味する英語の“fairy”を元にアルファベットを並べ替えて作った造語。太陽や空気が当たり前のように存在するように、健康であることが当たり前でありたいという願いを込め、太陽のように明るく、空気のように自然な存在として、県民の健康づくりを応援するイメージキャラクターです。

butterfly

ステイックから漂う甘い香りにつられてやってくる。エアフィーとも仲がよい。

the front

eye

つぶらな瞳はすべてを見通すことができる。

body

思った以上にやわらかい。ふわふわしている。

mouth

いつも笑っている。笑顔が健康のしるし。

the back

wing

空を飛ぶための羽根。チョウチョのような飛び方をする。

shoes

情熱的な赤色が好き。

stick

ステイック(花)を一振りすればみんなが元気になるという。

メタボくん

メタボくんは、みんなにメタボリックシンドロームの怖さを伝えるために、エアフィーがわざと悪い生活習慣を行ってメタボリックシンドロームの状態になった仮の姿。よい生活習慣にもどると、元のエアフィーにもどります。

the front

alcohol

毎晩の多量飲酒。

tobacco

他人に迷惑をかけるたばこ。

body

血圧が高いので、全体にピンク色に紅潮している。

waistline

90cmを超えた腹囲。

the back

wing

飛べなくなった妖精の羽根。



申込書〈例〉

平成 年 月 日

保護者 各位

〇〇 小学校長

フッ化物洗口の実施について

保護者の皆様には、ご健勝にお過ごしのことと思います。
 さて、本校では、児童のむし歯予防を推進するため、フッ化物洗口（フッ化物の入った水でブクブクうがいをする方法）を実施することになりました。
 つきましては、下記にご記入の上、〇月〇日（〇）までに担任へご提出ください。

----- 切り取り線 -----

フッ化物洗口申込書

平成 年 月 日

どちらかに○をつけてください。

1. フッ化物洗口を希望します

2. フッ化物洗口を希望しません

児童 氏名 _____

保護者 氏名 _____

質問調査票〈例〉

歯科保健に関する質問調査票

次の質問に対して、該当する記号に○をつけてください。

- あなたのお子さんは、むし歯（治療済みの歯も含めて）が多いと思いますか。
 ア 多い イ 少ない ウ 普通 エ わからない
- フッ化物について、関心がありますか。
 ア 大変ある イ ある ウ あまりない エ 全くない
- フッ化物は、乳歯のむし歯予防に有効だと思いますか。
 ア 思う イ 思わない ウ わからない
- フッ化物は、永久歯のむし歯予防に有効だと思いますか。
 ア 思う イ 思わない ウ わからない
- お子さんのむし歯を予防するには、どんな方法が効果的だと思いますか。（複数回答可）
 ア 1日2回以上の歯みがき イ フッ化物入り歯みがき剤を使った歯みがき
 ウ うがい エ おやつの内容・食べ方の工夫
 オ バランスのとれた栄養摂取 カ フッ化物塗布
 キ フッ化物洗口 ク 定期的な歯科健診
 ケ 効果的な方法はない
- お子さんの、毎日の歯みがきの様子をお教えてください。
 ア 自発的にしている イ 親に言われてする
 ウ 時々忘れる エ しない
 オ 知らない
- お子さんのむし歯の予防やフッ化物に関する事等、ご質問ご意見がありましたらお書きください。



指示書〈例〉

指 示 書	
平成 年 月 日発行	
(平成 年度 実施分)	
_____小学校長（幼稚園長・保育所長） 殿	
<p>フッ化物洗口剤（ミラノール顆粒 11%/オラブリス洗口用顆粒 11%）の使用方法に準じて、薬剤 1 包（1.0g/1.8g/1.5g）を、水道水（200ml/167ml/300ml）に溶解し、フッ素イオン濃度（250ppm/450ppm）のフッ化ナトリウム水溶液を作成し、週（ ）回、児童 1 人（ ）ml のフッ化物洗口液を用いて、（30 秒間・1 分間）洗口させてください。 フッ化物洗口後 30 分間はうがいや飲食を避けること。</p>	
学校歯科医（幼稚園・保育所歯科医）	
住所	
氏名	

薬剤出納簿〈例〉

フッ化物洗口剤 薬剤出納簿					
_____小学校・幼稚園・保育所 (平成 年度 実施分)					
< 1 回量 > ミラノール・オラブリス <u>○g×○包</u>					
年月日	納入量	使用薬剤 番号	薬剤残数	洗口液 作成者氏名	備考
	○g×○包				受取者名 ㊞
		○～○	○○	○○	



参考資料5 参考文献など

■参考文献・書籍・通知

中垣晴男ら：21世紀の歯科医師と歯科衛生士のためのフッ化物臨床応用のサイエンス。永末出版，2002（第1版）

中垣晴男ら：臨床家のための口腔衛生学。永末出版，2009（改訂4版）

高江洲義矩（日本語監修）：「フッ化物と口腔保健」WHOのフッ化物応用と口腔保健に関する新しい見解。一世出版株式会社，1996（第1版）

日本歯科医学会医療問題検討委員会フッ化物検討部会：フッ化物応用についての総合的な見解（答申）。1999

厚生労働科学研究（医療技術評価総合研究）：歯科疾患の予防技術・治療評価に関するフッ化物応用の総合的研究（主任研究者 高江洲義矩），2000-2002

厚生労働省医政局長・健康局長：フッ化物洗口ガイドライン，医政発第0114002号・健発第0114006号，各都道府県知事あて，2003

厚生労働科学研究（医療技術評価総合研究）：う蝕予防のためのフッ化物洗口実施マニュアル（主任研究者 高江洲義矩），社会保険研究所，2003

厚生労働科学研究（医療技術評価総合研究）：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤応用マニュアル（主任研究者 眞木吉信），社会保険研究所，2006

官報号外：第102回国会衆議院会議録第12号，1985

厚生省保健医療局長：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）の推進について。健医発第612号，各都道府県知事あて，2000

愛知県：健康日本21あいち計画。2001、同（改訂版）。2006、同（追補版）。2008

■フッ化物応用に関する国内専門団体の見解など

2003年 厚生労働省：フッ化物洗口ガイドライン

2003年 厚生労働科学研究：う蝕予防のためのフッ化物洗口実施マニュアル

2002年 日本口腔衛生学会：今後のわが国における望ましいフッ化物応用への学術的支援

2000年 日本歯科医師会：フッ化物応用【水道水へのフッ化物添加】に関する見解

2000年 厚生労働省：水道水へのフッ化物添加について

1999年 日本歯科医学会：フッ化物応用についての総合的な見解

1996年 日本口腔衛生学会：就学前からのフッ化物洗口法に関する見解

1985年 国会における質問とそれに対する答弁

1982年 日本口腔衛生学会：う蝕予防プログラムのためのフッ化物応用に関する見解

1971年 日本歯科医師会（フッ化物調査委員会）：フッ化物に対する基本的見解

★下記のホームページから全文ダウンロードできるものもあります。

国立保健医療科学院 口腔保健部 口腔保健のページ

<http://www.niph.go.jp/soshiki/koku/oralhealth/ffrg/m/kenkai.html>



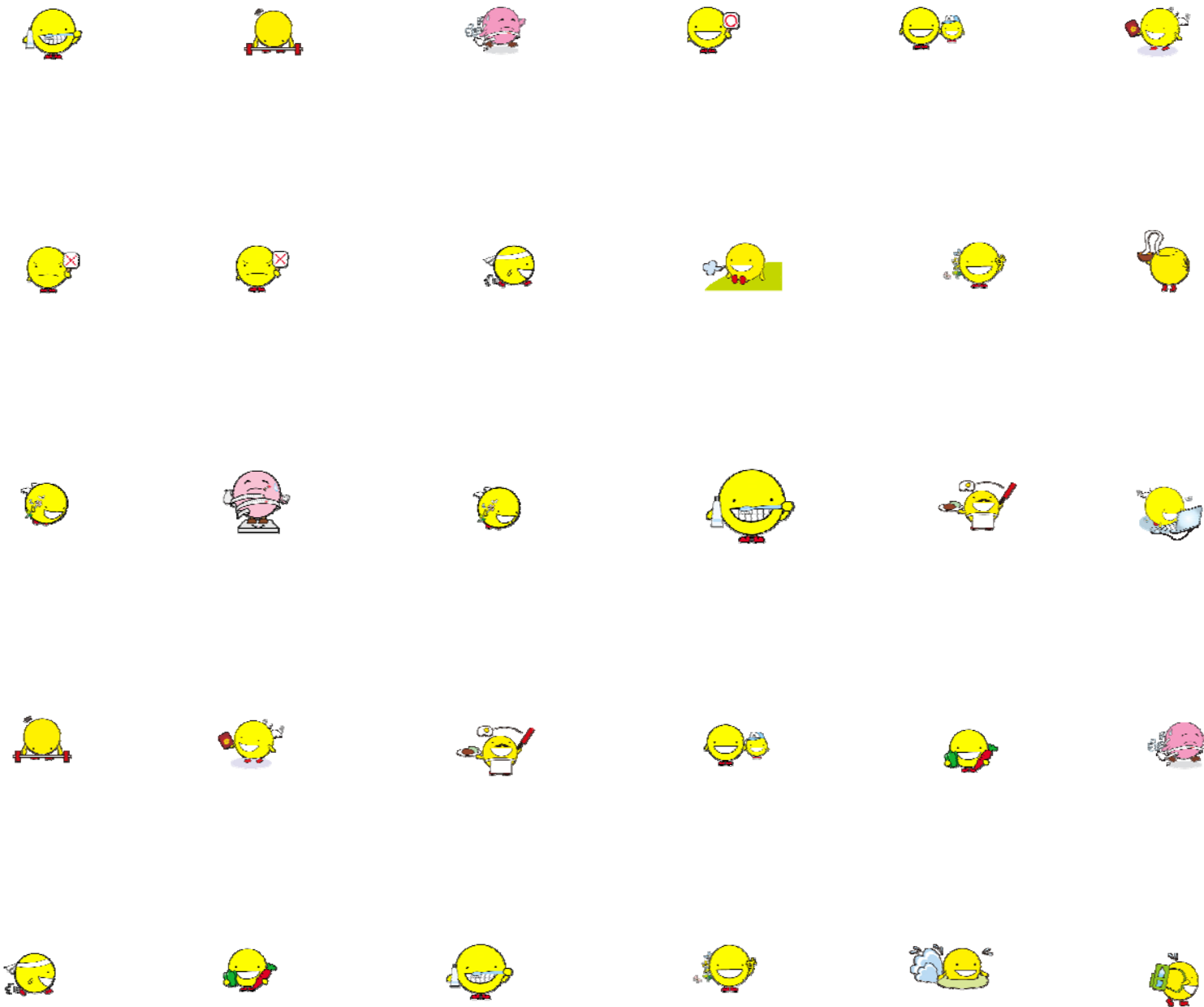
参考資料6 保健所所在地・管轄市町村一覧

愛知県保健所 所在地・管轄市町村一覧

(平成22年3月現在)

保健所名	郵便番号及び所在地	電話・FAX番号	管轄市町村
一宮保健所	〒491-0867 一宮市古金町1-3	TEL 0586-72-0321 FAX 0586-24-9325	一宮市、稲沢市
瀬戸保健所	〒489-0808 瀬戸市見付町38-1	TEL 0561-82-2196 FAX 0561-82-9188	瀬戸市、尾張旭市、豊明市、日進市、東郷町、長久手町
春日井保健所	〒486-0927 春日井市柏井町2-31	TEL 0568-31-2188 FAX 0568-34-3781	春日井市、小牧市
江南保健所	〒483-8146 江南市布袋下山町西80	TEL 0587-56-2157 FAX 0587-54-5422	犬山市、江南市、岩倉市、大口町、扶桑町
師勝保健所	〒481-0004 北名古屋市長屋西村前114	TEL 0568-23-5811 FAX 0568-25-2018	清須市、北名古屋市長屋町、豊山町
津島保健所	〒496-0038 津島市橘町4-50-2	TEL 0567-26-4137 FAX 0567-28-6891	津島市、愛西市、弥富市、あま市、大治町、蟹江町、飛島村
半田保健所	〒475-0903 半田市出口町1-45-4	TEL 0569-21-3341 FAX 0569-24-7142	半田市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町
知多保健所	〒478-0001 知多市八幡字荒古後88-2	TEL 0562-32-6211 FAX 0562-33-7299	常滑市、東海市、大府市、知多市
衣浦東部保健所	〒448-0857 刈谷市大手町1-12	TEL 0566-21-4778 FAX 0566-25-1470	碧南市、刈谷市、安城市、知立市、高浜市、みよし市
西尾保健所	〒445-0073 西尾市寄住町下田12	TEL 0563-56-5241 FAX 0563-54-6791	西尾市、一色町、吉良町、幡豆町、幸田町
新城保健所	〒441-1326 新城市字中野6-1	TEL 0536-22-2203 FAX 0536-23-6358	新城市、設楽町、東栄町、豊根村
豊川保健所	〒442-0068 豊川市諏訪3-237	TEL 0533-86-3188 FAX 0533-89-6758	豊川市、蒲郡市、田原市

注：名古屋市・豊橋市・豊田市・岡崎市については、各市区保健所へおたずねください。



フッ化物洗口 実践集
—学校現場の取組みと工夫&事業評価—
平成22年3月発行

フッ化物洗口の実際（平成15年3月 発行）
（平成18年3月 増刷）

愛知県健康福祉部 健康担当局 健康対策課

〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号
電 話 052-954-6269（ダイヤルイン）
FAX 052-954-6917
E-mail kenkotaisaku@pref.aichi.lg.jp
ホームページ <http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/index.html>

