

第3章

フッ化物 Q & A

フッ化物洗口を実施する際に担当職員や保護者からよく聞かれる質問をまとめました。

フッ化物の基礎知識

- Q 1 フッ化物のむし歯予防効果はどれくらいですか？
- Q 2 フッ化物を含む食物を食べると予防になりますか？
- Q 3 フッ化物の利用は何歳ごろからはじめると良いでしょうか？ また、家庭でフッ化物配合のジェルなどを使うだけで良いですか？ そして、その使い方は？
- Q 4 フッ化物洗口で歯に色が着くようなことはありませんか？

フッ化物洗口の実施に関して

- Q 5 フッ化物洗口を行う場合、洗口を希望しない家庭にはどうしたらよいのでしょうか？
- Q 6 歯みがきだけで、むし歯の予防ができませんか？
- Q 7 食生活やおやつを注意すれば、むし歯予防はできますか？
- Q 8 ディスペンサー付ボトルが壊れてしまいました。どこで購入できますか？
- Q 9 フッ化物洗口のコップはプラスチックを使用した方が良いのですか？
- Q 10 夏休みなど子どもの数が少ない場合、洗口液の量は調整して良いのですか？

保護者からよく聞かれること

- Q 11 アレルギーがありますが、フッ化物洗口をしてもいいですか？
- Q 12 フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口を行ってはいけない病気はありますか？
- Q 13 口の中に傷や口内炎があるときにフッ化物洗口をしてもいいですか？
- Q 14 フッ化物洗口のときに、子どもが洗口液を飲み込んでしまいました
- Q 15 フッ化物はガンや全身的疾患の原因になると聞きましたが？
- Q 16 フッ化物洗口は劇薬を用いると聞いたのですが、大丈夫ですか？
- Q 17 歯科医院で定期的にフッ化物歯面塗布を受けて、家庭ではフッ素入り歯みがき剤を使っています。フッ化物洗口を重ねて行ってもいいですか？フッ化物の摂り過ぎの心配はありませんか？
- Q 18 WHOで6歳以下のフッ化物洗口はすすめていないと聞きましたが？
- Q 19 フッ化物洗口前に、歯みがきをした方が良いですか？
- Q 20 フッ化物洗口によって歯のフッ素症（斑状歯）になりませんか？
- Q 21 妊娠中や授乳中の母親がフッ化物を摂取することで胎児や乳児に悪影響がありますか？

フッ化物の基礎知識



フッ化物のむし歯予防効果はどれくらいですか？



フッ化物配合歯みがき剤では20～30％、フッ化物歯面塗布で30％、フッ化物洗口で50～80％の効果とされています。(第1章6ページ参照)



フッ化物を含む食物を食べると予防になりますか？



フッ化物が多く含まれる小魚などの食品を食べただけではむし歯予防にはなりません。フッ化物はタンパク質などと結合しており、口の中でむし歯予防できるかたち（フッ化物イオン）で存在していないので、食べただけでは予防になりません。



フッ化物の利用は何歳ごろからはじめると良いでしょうか？
また、家庭でフッ化物配合のジェルなどを使うだけで良いですか？
そして、その使い方は？



フッ化物の利用は家庭だけでなく、歯が生えはじめたらかかりつけ歯科医にてフッ化物歯面塗布を受けましょう。また、家庭では仕上げみがきの時にフッ化物配合の泡状のフォーム剤やジェルなどを使いましょう。口をすすぐことができるようになったら、歯みがき剤も使用できますが、うがいは1回程度にしましょう。
フッ化物は生えて間もない歯に使用すると最も高い効果が得られます。乳歯は6か月頃から生え始め、永久歯は6歳から14歳頃までが歯の生えてくる時期です。この時期に限らず生涯を通してむし歯予防に応用できます。(第1章5ページ参照)



フッ化物洗口で歯に色が着くようなことはありませんか？



フッ化洗口液で歯に色素が沈着するようなことはありません。乳歯のむし歯の「進行止め」として使われているフッ化物の一種であるフッ化ジアンミン銀溶液（商品名サホライド®）は銀が含まれているのでむし歯の部分が悪くなります。健康な歯に「むし歯予防」として用いるフッ化物洗口剤や歯みがき剤では着色しません。

フッ化物洗口の実施に関して

Q5 ?

フッ化物洗口を行う場合、洗口を希望しない家庭にはどうしたらよいでしょうか？

A5

事前の十分な説明と同意を得る必要があります。希望しない家庭の子どもは水道水で洗口するなどの配慮をします。また、うがいが難しい子どもに対しても同じように配慮する工夫が必要です。

Q6 ?

歯みがきだけで、むし歯の予防ができませんか？

A6

歯みがきだけでは十分ではありません。むし歯になりやすい場所、たとえば奥歯のかむ面の溝は歯ブラシの毛先1本よりも細いため歯垢は取りきれず、歯みがきだけではむし歯を防ぎきれません。フッ化物をあわせて使うことでむし歯予防の効果が上がります。

Q7 ?

食生活やおやつを注意すれば、むし歯予防はできますか？

A7

食生活に気をつけ、アメ・チョコレートなどの甘いもの、市販の果汁100%ジュース、スポーツドリンク、炭酸飲料などの嗜好飲料を控えることは大切です。更に、フッ化物を利用するとむし歯予防効果が確実になることはさまざまな研究報告により確認されています。(第1章6ページ参照)

Q8 ?

ディスペンサー付ボトルが壊れてしまいました。どこで購入できますか？

A8

ディスペンサー付ボトルやポリタンク、洗口用CDなどの器材の購入については下記にお問い合わせください。(第2章15・16ページ参照)

公益財団法人 新潟県歯科保健協会

住所 新潟市中央区堀之内南3丁目8番13号

新潟県歯科医師会館内

TEL 025-283-0525 FAX 025-283-4746

ホームページ <http://niigata-dhs.com/>

NPO法人 Well-Being

住所 福岡市中央区大名1-15-24 Well-Being BLDG. 2F

TEL 092-771-5712 FAX 092-741-8037

ホームページ <http://www.well-being.or.jp/index.html>

Ⅶ フッ化物洗口マニュアル



フッ化物洗口のコップはプラスチックを使用した方が良いのですか？



ガラスのコップは使わずに、プラスチックのコップを使いましょう。紙コップを使用することもあります。



夏休みなどで子どもの数が少ない場合、洗口液の量も少なく作って良いですか？



洗口液を作る際は、決められた濃度になるように、1包を溶かす水道水の量が決まっています。洗口液を作る量の変更については、園歯科医（嘱託歯科医）にご相談ください。濃度が変わらないようにすることが大切になりますので、溶かす洗口剤の包数と水道水の量について園歯科医（嘱託歯科医）から指示を受けます。

保護者からよく聞かれること



アレルギーがありますが、フッ化物洗口をしてもいいですか？



フッ化物そのものがアレルギーの原因となることはありません。異常を感じたら洗口を中断し、園歯科医（嘱託歯科医）にご相談ください。



フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口を行ってはいけない病気はありますか？



ありません。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事実はありません。洗口液は吐き出すことが原則ですので、吐き出すことができないようでしたら、フッ化物歯面塗布をお勧めします。



口の中に傷や口内炎があるときにフッ化物洗口をしてもいいですか？



洗口液が傷や口内炎に影響することはないでしょう。しかし、傷や口内炎にしみて痛みがあるようなら無理に行わない方がいいでしょう。

Q14

フッ化物洗口の際に、子どもが洗口液を飲み込んでしまいました

A14

一人分の洗口液を全量（5 ml）飲み込んでも大丈夫です。2 時間以内に 70%以上体外に排出され、24 時間以内にはほとんどのフッ化物は排出されます。急性中毒などの症状が出る心配があるのは、体重が 15kg の子どもなら、週 5 回法の洗口液を 320ml（約 64 人分）以上、週 1 回法では 82ml（約 16 人分）以上を一度に飲んだ場合です。つまり、一人分を飲み込んだとしても、問題はありません。

もし、誤って多量に飲み込んだ場合は、第 1 章 4 ページを参考に対処します。

Q15

フッ化物はガンや全身的疾患の原因になると聞きましたが、大丈夫ですか？

A15

水道水へのフッ化物の添加（水道水フッリデーション）とガンの発生とは無関係であることが示されています。また、遺伝毒性・生殖毒性・神経毒性や内分泌への影響があるなどの科学的根拠は存在しません。むし歯予防に用いられる濃度のフッ化物で全身的問題がおこることはありません。骨硬化症は長年過剰にフッ化物を摂取することで起こりますが、日本の水道の水質基準を数倍以上こえる濃度の飲料水を、十数年飲み続けた場合に、起こる可能性があると言われてます。フッ化物洗口などで口の中に残るフッ化物の量では全く問題ありません。

Q16

フッ化物洗口は劇薬を用いると聞いたのですが、大丈夫ですか？

A16

心配いりません。水道水に溶かす前のフッ化物洗口剤は濃いので劇薬に相当しますが、水道水に溶かしたフッ化物洗口液は普通薬になります。溶かす前の洗口剤の管理は出納簿を付けて厳密に管理します。

Q17

歯科医院で定期的にフッ化物歯面塗布を受けて、家庭ではフッ素入り歯みがき剤を使っています。フッ化物洗口を重ねて行ってもいいですか？フッ化物の摂り過ぎの心配はありませんか？

A17

摂り過ぎの心配はありません。2 種類以上のフッ化物を組み合わせることはより一層のむし歯予防効果が期待できます。

Ⅶ フッ化物洗口マニュアル



WHOで
6歳以下のフッ化物洗口は
すすめていないと
聞きましたが？



WHO（世界保健機関）は「正しく洗口が行われるならば、口腔内に残留するフッ化物は少量である。就学前の子供が歯のフッ素症を引き起こす原因にはならないが、毎日摂取されるフッ化物の総量によっては、歯のフッ素症のリスクに寄与するかもしれない。したがって6歳未満のフッ化物洗口は推奨されない」としていません。これは、世界の多くの国々で、水道水にフッ化物を添加する水道水フッ素化や食塩に添加するなどの全身応用が行われており、6歳以下ではフッ化物の過剰摂取につながる可能性があるため、注意をうながしているものです。

しかし日本では、フッ化物の全身応用は実施されておらず、過剰摂取の問題はありません。適正に行われた4歳以上のフッ化物洗口の安全性は確認されており、厚生労働省、日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科医師会などの専門機関がフッ化物洗口法を推奨しています。



フッ化物洗口前に、
歯みがきをした方が
良いですか？



歯をみがくことは、むし歯予防だけではなく、歯や口の中の健康を保つために大切なことです。ですから、洗口前に歯みがきをすることはよいことですし、家庭で毎日仕上げ歯みがきをすることや子ども自身による歯みがきの習慣は必要なことです。



フッ化物洗口によって
歯のフッ素症(斑状歯)に
なりませんか？



歯のフッ素症は、歯が形成される時期に、過量のフッ化物を継続して摂取したときに発現します。洗口後に口の中にフッ化物が残りますが、それを飲み込む量でフッ素症が発現することはありません。また、フッ化物洗口を開始する時期の4歳は、前歯の永久歯の歯冠部（歯の根の部分ではなく口の中に出ていて、見える部分）は、すでにほぼできあがっているためフッ素症が発現することはありません。



妊娠中や授乳中の母親が
フッ化物を摂取することで
胎児や乳児に
悪影響がありませんか？



心配ありません。むし歯予防のために水道水に適正なフッ化物を添加（水道水フッ素化）している国々において、胎児に対する悪影響および死産や新生児の死亡率増加の報告はありません。フッ化物は胎盤通過性が低いので、乳歯に歯のフッ素症が出現することはありません。また、母乳からの移行性も低いので乳児の副作用もありません。