

フッ化物洗口に関する Q&A

【学校歯科保健との関連】

Q1 フッ化物洗口と学校歯科保健をどのように結びつけることが大切ですか？

A1 学校は、教育を通して生活に必要な資質や能力を育てるという目的があります。ただ単に、フッ化物洗口を行うことだけを目的とするのではなく、フッ化物洗口の取組を通して、児童生徒が自分自身の歯に興味・関心をもち、歯の健康状態を向上させる保健行動を身に付けていこうとする意欲を高める取組が重要となります。

具体的には、フッ化物洗口を実施しながらむし歯を予防する歯科保健管理と、フッ化物の知識と応用方法を習得する歯科保健教育を同時に行っていくことがより効果を高めることとなります。

Q2 子どもの頃からフッ化物洗口を行うことが将来の健康にどのようにつながっていくのでしょうか？

A2 むし歯は、一度なってしまうと元に戻りません。子どもの頃から自分の歯の健康について意識し、歯の健康を保つことがとても重要です。学校においてフッ化物洗口を通じた歯科保健教育が充実することで、自分の歯に関心を持てるようになり、将来の歯の健康につながります。

Q3 学校でフッ化物洗口を実施する場合の教育上の留意点についてはどのようなことがありますか？

A3 学校でフッ化物洗口を実施する場合は、保護者をはじめ関係者の理解が必要であり、特に学校歯科医、学校医、学校薬剤師の管理、指導、助言のもとに適切に実施することが求められます。

また、学校の指導体制を明確にするなど、学校組織として取り組むことが重要です。

Q4 集団の場でフッ化物洗口の取組が必要ですか。家庭でのフッ化物によるむし歯の予防だけでは不十分ですか？

A4 各家庭で実施されることが理想的ですが、実際には保護者の意識の差等により、健康格差が生じています。永久歯のむし歯予防に最も効果のある時期に、地域の全ての子どもたちにむし歯予防の機会があることが重要です。また、むし歯予防だけでなく口の健康への意識づけという意味でも集団での実施が効果的とされています。

【集団で洗口を行う場合】

Q1 学校は忙しいですが、時間はどれくらいかかりますか？

A1 洗口液を口に入れてぶくぶくうがいをする時間は、30秒～1分間です。各クラスでは一斉にできる状況になってから、5分程度を要します。また、その前にポーションを分ける、もしくは洗口液を紙コップに注ぐ等の作業があります。

Q2 洗口を行う時間帯はいつが適当ですか？

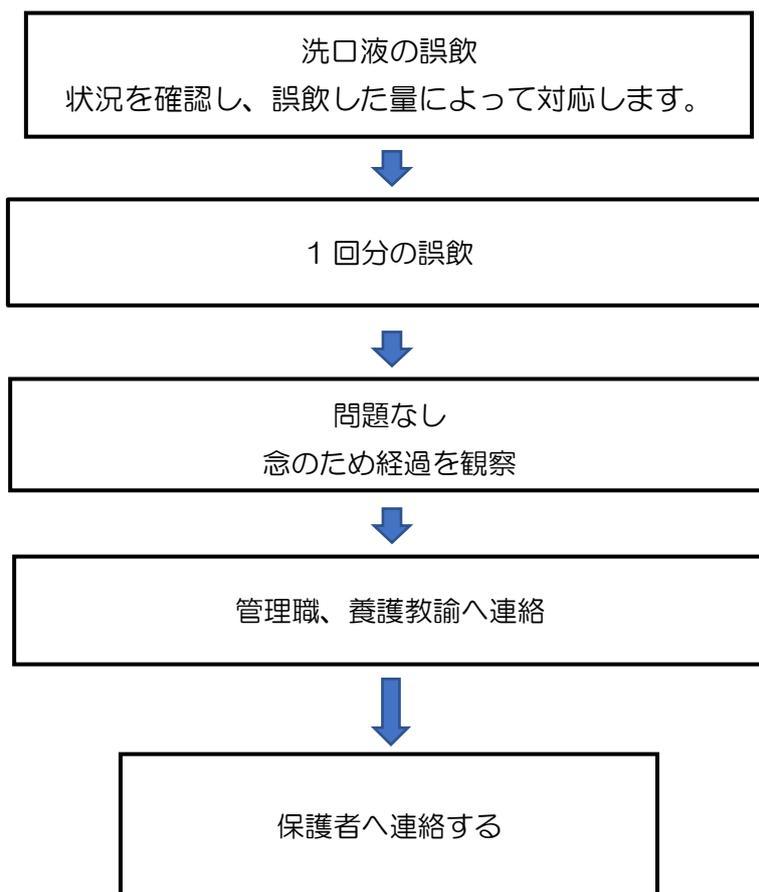
A2 洗口後、約 30 分以内に飲食をすると、口の中に存在するフッ化物が失われ、その予防効果が期待できなくなります。そこで、洗口後 30 分間は飲食物を摂取しないような時間帯であれば、フッ化物洗口を実施する時間は各々の学校の実情に合わせて選ぶことができます。通常は休憩時間に実施し、そのまま授業時間に移行できるような時間帯に設定している学校が多いようです。

Q3 フッ化物洗口は副作用がありますか？

A3 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。児童が以前、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。

Q4 誤飲した場合の対応は？（フッ化物洗口液を誤飲した時の対応）

A4 1 回分の洗口液を誤飲しても健康上の被害はありません。



定められた実施手順に従ってフッ化物洗口を実施した場合、有害作用が起こることは考えられませんが、誤って一度に多量のフッ化物を摂取した場合、吐き気、嘔吐、

下痢、腹部不快感などの急性中毒症状を起こすことがあります。

●体重1kg 当たり5mg 未満（下記フッ化物量参照）を摂取した場合

牛乳やアイスクリームなどのカルシウムを含むものを与えて、数時間様子を見て下さい。無理に嘔吐させる必要はありません。

●体重1kg 当たり5mg 以上（下記フッ化物量参照）を摂取した場合

牛乳やアイスクリームなどのカルシウムを含むものを与えて、病院に連れて行き、処置を受けてください。

◇急性中毒を起こす可能性のあるフッ化物量及び洗口液量
(900ppm 10mL で行っているとき)

体重 (kg)	フッ化物量 (mg F)	洗口液量 (mL) (人数に換算した場合)
20	100	111 (11人分)
30	150	167 (16人分)
40	200	222 (22人分)
50	250	278 (27人分)

Q5 フッ化物洗口を行う前に歯をみがく必要性はありますか？

A5 フッ化物洗口前の歯みがきは必須ではありません。フッ化物洗口と歯みがきの組み合わせが可能な場合には、フッ化物洗口後30分は飲食やうがいを避けるという要件から、歯みがきが先で、その後にフッ化物洗口という順番になります。

Q6 上手にうがいができない子どもはどうしますか？

A6 ぶくぶくうがいは食べかすを取り、洗口液を口の中全体に生きわたらせるだけでなく、口唇閉鎖の弱い子どもや口呼吸の子どもの口腔機能の向上にも役立ちます。まずは水を用いつむいて、ぶくぶくうがいの練習をすることから始めましょう。

Q7 目に洗口液が入っても大丈夫ですか？

A7 少量の飛沫であれば健康上問題はありません。水道水で洗い流してください。

C フッ化物洗口の実施と効果

Q1 フッ化物洗口はいつ頃からいつ頃まで行えばよいですか？

A1 全年齢を通じて応用することが基本になります。フッ化物洗口は上手にうがいのできるようになる4歳頃（幼稚園・保育園）から第2大臼歯の萌出完了期である14歳（中学校卒業）まで継続実施することがむし歯予防対策として最も大きな効果をもたらします。特に小学校時代（歯の交換期）は、歯の未成熟でむし歯になりやすく、また歯質へのフッ素の取り組みが高いことから効果的に歯質強化が得られます。大人に対してもフッ化物洗口は根面う蝕や二次う蝕に対する予防効果があります。

Q2 フッ化物洗口は、家庭でも行うことはできませんか？

A2 市販されているフッ化物洗口剤（ミラノール[®]、オラブリス[®]）を用いて家庭でもフッ化物洗口を実施することができます。正しく実施すれば集団で行うのと同じむし歯予防効果が得られます。しかし、家庭で何年にもわたり、毎日継続して実施することが困難であるという点が最大の短所となっています。家庭でのフッ化物洗口実施については、かかりつけ歯科医院で相談してください。現在、薬局・ドラッグストアでも洗口液が市販されており、気軽に購入することができます。

Q3 むし歯のある子どもにもフッ化物洗口は効果がありますか？

A3 フッ化物洗口は、むし歯を予防する目的で実施するものですが、既にむし歯のある人の場合でもむし歯になっていない歯に洗口の実施の効果はあります。

Q4 フッ化物洗口をしたら歯みがきはしなくていいのですか？

A4 むし歯をつくる要因は、歯の質・細菌・食べ物の3つとされています。それぞれの要因に対し予防の取組が重要です。フッ化物洗口は歯の質の強化に効果があるとされていますが、細菌の除去のためには歯みがきが必要であり、食生活に配慮することもむし歯予防に重要です。

Q5 フッ化物洗口を始めると安心して歯みがきをしなくなるのではないですか？

A5 フッ化物洗口は自律的応用法なので、「自分の力で自分の歯を守る」という意識づけができれば、むしろ、むし歯のリスク要因となる生活行動は改善されます。

フッ化物洗口を開始したことによる変化を調べるために、神奈川県で複数回答によるアンケートを実施したところ、最も多かったのは「歯に関心を持つようになった」の25%でした。以下、「予防意識が出てきた」24.3%、「よくブラッシングするようになった」21.6%でした。

D フッ化物に関すること

Q1 なぜフッ化物がむし歯を防ぐのですか？

A1 フッ化物には、再石灰化を促進し、歯を溶けにくくし、むし歯菌の活動を抑制する作用があります。

Q2 むし歯予防に利用するフッ化物は、どのように作られていますか？

A2 自然に存在する蛍石から精製されたフッ化ナトリウムが使用されています。お茶に含まれているものと同じ性質です。

Q3 お茶や食べ物にフッ化物が含まれているなら、それでむし歯予防にはなりません
か？

A3 お茶には比較的多くのフッ化物が含まれていますが、イオンとして溶ける濃度が低いので、むし歯予防を十分に期待することはできません。むし歯を予防するには、おやつ
の取り方を考え、歯みがきで歯をきれいにし、フッ化物で歯を強くする必要があります。また、フッ化物が多く含まれるお茶や小魚などを摂取しても、タンパク質などに吸着していますので、食べただけではむし歯予防にはなりません。

Q4 工業用のフッ素とどう違うのですか？

A4 工業用フッ素は強酸性の化合物であり、むし歯予防には使われません。むし歯予防
に使われるフッ化物（フッ化ナトリウム）は蛍石や氷晶石などから精製した無機のフッ化物であり、水に溶けるとイオン化してフッ化物イオンになります。これは、天然の海産物やお茶から溶け出るものと同じ性質です。

Q5 フッ化物洗口は劇薬を用いると聞きましたが、大丈夫でしょうか？

A5 粉末を用いる場合劇薬に該当しますが、予め水で薄めてある溶液（フッ化物イオン
濃度が0.09%（900ppm））は、普通薬になります。

Q6 フッ化物洗口の後で、口の中に残るフッ化物量はどれくらいですか？身体に蓄積され
ますか？

A6 フッ化物洗口後に口の中に残るフッ化物の量は、0.9～1.4 mg程度です。フッ化物は
身体に必要な物質なので必要な量は蓄積され、必要のない分は、尿や便、汗、涙、唾液等から排出されます。

Q7 フッ化物洗口は大人でも効果はありますか？

A7 大人になってから増える「歯と歯肉の境目」「歯の根元周辺」のむし歯予防に効果が
あると言われています。

Q8 フッ化物はがんになると聞いたことがあります、本当ですか？

A8 過去に発がん性があると報道されたことがありますが、それは誤りであることが科
学的に証明されています。

Q9 1回分の洗口液を飲み込んでしまっても大丈夫ですか？

A9 1回分全量飲み込んでしまっても問題はありません。

Q10 病気によってフッ化物が禁忌のものはありますか？

A10 ありません。うがいが適切に行われる限り、身体が弱いことや障がいのある人が特
にフッ化物の影響を受けやすいといったことはありません。

Q11 フッ化物洗口で歯が変色することはありませんか？

A11 現在日本で販売されている医療用フッ化物洗口液は、すべてフッ化ナトリウムを有効成分としており、歯の着色が起こるといった報告はありません。

Q12 フッ化物洗口で使用するフッ素がアレルギー反応を起こすことはありますか？

A12 フッ素でアレルギー反応を引き起こすことはありません。心配な場合は、かかりつけ医にご相談ください。

Q13 フッ化物入りの歯磨き剤を使用しており、定期的にフッ化物の塗布も受けていますが、フッ化物洗口を行うと取りすぎになりませんか？

A13 とりすぎになることはありません。より一層、むし歯予防の効果を促進します。

Q14 口の中に傷があるときにフッ化物洗口をしても大丈夫ですか？

A14 刺激性のものではないので大丈夫です。水がしみて痛みがある場合は、無理に行わない方がよいでしょう。

Q15 歯科矯正中ですが、問題ないでしょうか？

A15 フッ化物洗口は、金属を腐食させることはないので、問題ありません。

装具を外す必要もありません。矯正治療中の人はむし歯になりやすくなるため、通常よりむし歯予防に力を入れることが大切です。