

フッ化物洗口についてのQ & A

Q 1 フッ化物洗口は本当に安全ですか？

A 1 : むし歯予防のために定められた使い方をする限り、安全面で全く心配はいりません。フッ化物は自然環境物質で、私たちは日常生活の中で飲食物と共に常に摂取しています。日頃、飲食物から摂取するフッ化物量は約 1 mg 程度とされていますが、フッ化物洗口で口に残る量は 1 日平均約 0.2 mg 程度と、日内誤差の範囲内です。骨折、がん、神経系及び遺伝系の疾患との関連などは、疫学調査によって否定されています。

Q 2 フッ化物洗口を実施した場合、家庭でのフッ化物利用はやめたほうがよいですか？

A 2 : フッ化物塗布・フッ化物洗口・フッ化物入り歯みがき剤はいずれも局所応用なので、複数の方法を組み合わせて実施すると、より高い予防効果が期待できます。フッ化物を利用してむし歯予防をする場合、歯の形成期に全身に作用させて歯質強化を図る方法（全身応用）と、生えた歯の表面に作用させる方法（局所応用）の二種類があります。「フッ化物によるむし歯予防を実施する場合、全身応用は一方法のみ、局所応用は摂取量をみながら組み合わせる」というのが原則です。

Q 3 歯医者で定期的にフッ化物塗布をしてもらっていますが、時期が重なっても大丈夫ですか？

A 3 : フッ化物洗口（園）、フッ化物入り歯磨剤を使用した歯磨き（自宅）、フッ化物歯面塗布（歯科医院や保健センター）を併用した場合でも、フッ化物が過剰に摂取される心配はなく、同日に実施しても安全性に問題はありません。

むしろ、乳歯から永久歯の生え変わり時期に複数の方法を組み合わせることで、より高い予防効果が期待できます。

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？

A 4 : フッ化物洗口（フッ化ナトリウム）で歯に色が着くようなことはありません。乳歯の初期のむし歯に「進行止め」として使われるフッ化ジアンミン銀（サホライド）は銀の作用で歯が黒くなりますが、健康な歯に「むし歯予防」として用いるフッ化物（フッ化ナトリウム・酸性フッ化物リン酸溶液など）では、着色しません。

Q 5 アレルギーなどの過敏な体质や特定の病気を持つ場合は注意が必要ですか？

A 5 : これまでヒトや動物実験でフッ化物に対するアレルギー反応で陽性になったという報告はありません。フッ化物は日常的に摂取しているものなので、フッ化物洗口での新たな反応を心配する必要はありません。また、身体の弱い子どもや特定の病気をもった方が特にフッ化物の影響を受けやすいということはありません。

Q6 フッ化物洗口をなぜ集団で実施するのですか？

A6：むし歯はほとんどの人が経験する病気で、しかも生えて間もない子どもの時期に多発するため、地域の子どもたち皆を対象に予防することが必要です。また、進行してしまったむし歯は元の健康な歯に戻すことはできないので、発生しやすい時期にしっかり予防しておくことが大切です。これまで私たちのむし歯予防は個人の実行力に任されてきたため、満足できる成果が得られていません。このため、効果的なむし歯予防方法を継続的に実施できる“集団によるフッ化物洗口法”が推奨されており、保育・教育施設でこれを導入することにより地域全体の子どもたちに平等な効果がもたらされます。また、科学的知識に基づき、自分の健康を守るために主体的に行動を起こすという教育的効果も期待できます。

Q7 口の中に金属性のつめ物や矯正治療の針金などが入っている場合、フッ化物が影響しませんか？

A7：洗口液のフッ化物濃度はごく薄いので、金属に作用するようなことはありません。その他、「口の中に少々傷がある」とか「服薬中である」ということで心配される方がいますが、なんら影響はありませんので実施しても差し支えありません。

Q8 子どもたちが、ふざけあったり、誤ったりして洗口液を飲み込んでしまうことも考えられますが、大丈夫ですか？

A8：何人分もの洗口液を1人が飲んでしまったとすれば、問題が起こる可能性がありますが、多量の洗口液を1人で飲むことは困難です。

1人分7～10mlを飲み込んでしまっても安全面では全く問題はなく、摂り過ぎたフッ化物は体の中を素通りして短時間のうちに体外へ排出されてしまいます。

しかし、効果面では飲み込んでもむし歯予防にはなりませんので、フッ化物液を一定時間、歯のすみずみにまで行き渡らせることが大切です。

Q9 お茶を利用して、むし歯予防ができませんか？

A9：フッ化物洗口は、歯の表面に作用させて歯質を強くする方法なので、濃度が問題になります。お茶には比較的多くのフッ化物が含まれていますが、それでも濃度が薄すぎて、むし歯予防効果を期待することはできません。お茶数杯分または数十杯分を一口量に煮詰めればよいのですが、現実的ではありません。

Q10 1分間ブクブクうがいが出来ないのですが、大丈夫ですか？

A10 園では、あらかじめブクブクうがいと吐き出しの練習をし、できるようになってから実際にフッ化物洗口を始めますので、ご安心ください。

Q11 フッ化物洗口を行う前に、歯をみがく必要がありますか？

A11：歯はみがいてあってもなくても、フッ化物洗口のむし歯予防効果は変わりありません。歯みがきは、歯周病の予防にとても大切なので、生えた時からきれいにみがく生活習慣を身に付けさせてほしいです。

Q12 フッ化物洗口は、いつ行うのが一番効果的ですか？

A12：特に効果的な時間帯というものはありません。

ただし、“洗口後 30 分は飲食やうがいを避ける”ことがポイントになるので、できるだけこの点が守られやすい時間帯（例えば授業の開始前など）を選んでいただきたいと思います。

Q13 実施するのは強制ですか？

A13：むし歯はほとんどの子どもたちの問題であるので、是非とも多くの方に参加していただきたいと思います。しかし、充分な説明をした上で、参加・不参加を保護者の自由意志により選択してもらいます。実施前に保護者の希望を調査して、それにより実施するのが基本になります。なお、不参加のお子さんは、水でうがいをするなどの方法で対応するのがよいでしょう。

Q14 「10年くらいやらないと効果が出ない」と聞きましたが、幼児期から始める意義があるのですか？

A14：効果がはっきりと目に見えてくるには、5年・10年と長い期間がかかりますが、やり始めれば、これから発生するだろうむし歯を半分に抑える効果があります。

小中学校の子どもの場合、平均すると1人につき1年に約0.5本のむし歯ができているのが現状ですが、それを半分に食べ止めることができます。

Q15 フッ化物洗口液を捨てることで、環境汚染の心配はありませんか？

A15：フッ化物は自然界のどこにでも分布している物質で、土壤中には平均300ppm、海水には1.3ppmのフッ化物が天然に含まれています。

実際にフッ化物洗口を実施している地域で小中学校の総合排水口のフッ化物濃度を測定したことろ、最高でも0.2ppm程度で、フッ化物洗口を実施していなかった時と差がありませんでした。この濃度の排水が環境に影響することはありません。

【フッ化物洗口についての問い合わせ先】

沼津市保健センター ☎ 055-951-3480