



# フッ素 Q&A

## Q1 フッ素とは何ですか？

A1 フッ素は、天然の鉱物などに「フッ素化合物(フッ化物)」として含まれている、ありふれた元素のひとつです。人間を含むすべての生物は、太古のむかしからその環境の中で生きてきましたといえます。むし歯予防でいうフッ素は、・MFP(モノフルオロリン酸ナトリウム)・NaF(フッ化ナトリウム)・SnF<sub>2</sub>(フッ化第一スズ)などのフッ化物のことです。

## Q2 口の中に使って安全ですか？

A2 フッ素の全身的影響としては、嘔吐、下痢、腹痛など急性のものや、歯のフッ素症など慢性のもののがあげられます。これらは、いちどに過剰な量のフッ素を摂取した場合や、長期間にわたって一定以上のフッ素を摂取した場合に認められるものです。むし歯予防に使われるフッ素製品については、薬事法によって安全基準が定められています。また、それらを利用する方法も、全身的影響がないように、安全に配慮して決められています。

## Q3 食品から摂取して害はありませんか？

A3 フッ素は、我々が日ごろ口にする食品や飲料水にも含まれています。魚や海草などの海産物、緑茶などのフッ素濃度は比較的高く、これらの食品を多く摂取すれば、当然、フッ素も多く摂取されることになります。しかし、摂取された食品成分のすべてが体内に吸収されるわけではありません。フッ素を多く含むとされる魚の骨やエビの殻は、吸収率が低いため、摂取した量のほとんどは体外に排泄されます。人体はフッ素の摂取と排泄を毎日の生活の中で繰り返しているのです。

## Q4 下水に流すと環境に影響しませんか？

A4 フッ素洗口を実施している小・中学校の排水についてフッ素濃度を調べたところ、測定された値は、最高で0.2ppmでした。これは、一般的な水道水に含まれるフッ素濃度に近い値で、また水質汚濁防止法で規定されている一般排水中のフッ素濃度の上限である15ppmに対しては約75分の1ですから、フッ素洗口を実施したことで環境に悪影響を与えるということは考えられません。



## イー歯トープ8020プラン (岩手県口腔の健康づくり推進計画)

### 平成34年度までの むし歯予防の主な目標

- 3歳児でむし歯がある者の割合の減少  
26.5% (平成24年度) → 14%
- 3歳児でむし歯がある者の割合が30%以上である市町村の減少  
21市町村 (平成21, 23, 24年度の集計) → 3市町村  
1.1歳未満が月児のうちむし歯を持たない子の比率
- 12歳児で永久歯のむし歯がある者の割合の減少  
2.3歳児のうちむし歯を持た 38.7% (平成24年度) → 28%
- 12歳児の一人平均永久歯むし歯数が1歯以上である市町村の減少  
22市町村 (平成21, 22, 24年度の集計) → 6市町村  
1.3歳未満が月児のうちむし歯を持つ子の割合の増加
- 成人期で未処置のむし歯がある者の割合の減少  
40.0% (平成24年度) → 32%
- 60歳代で未処置のむし歯がある者の割合の減少  
41.1% (平成24年度) → 33%

イー歯トープ  
ハチ マル ニイ マル  
**8020**

### [お問合せ]

岩手県保健福祉部健康国保課  
岩手県口腔保健支援センター  
TEL 019-629-5468

岩手県歯科医師会  
TEL 019-621-8020

平成26年9月改訂

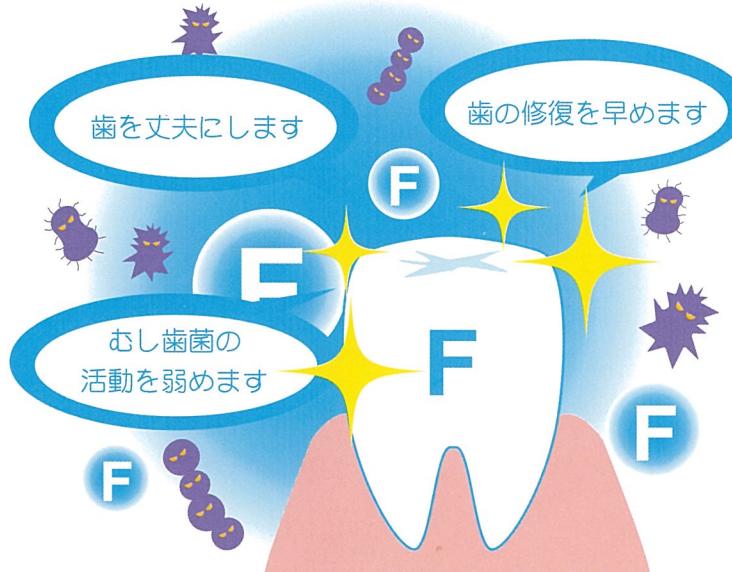
# フッ素で むし歯を なくそう!



岩手県では、フッ素(フッ化物)を利用したむし歯予防を推進しています。フッ素によるむし歯予防は、もっとも効果的で、また安全な方法です。生涯にわたるお口の健康、そして全身の健康のために、フッ素によるむし歯予防をおこないましょう。

岩手県・岩手県歯科医師会

## フッ素のはたらき



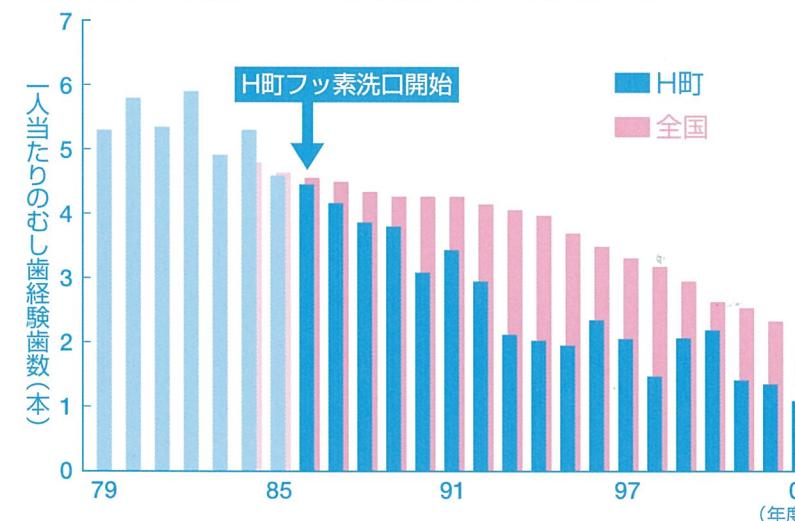
## むし歯予防のメカニズム

フッ素は、

- ①歯の表面に作用して、酸に溶けにくい丈夫な歯質にします。
- ②初期のむし歯の進行を止め、修復(再石灰化)を促進します。
- ③むし歯の原因菌が酸を作るのを阻害し、繁殖を抑制します。

## フッ素のむし歯予防効果

フッ素洗口の実施による12歳児の永久歯むし歯状況の変化



## むし歯予防に大きな効果が確認されています

このグラフは、岩手県内のH町における12歳児のむし歯の経験歯数を、過去20年以上にわたりて毎年調べた結果です。H町では、1986年に町をあげてフッ素洗口を始めてから、全国平均と比べて、むし歯が急激に減っていることがわかります。

## フッ素の利用方法



### フッ素洗口

①



歯みがきをしたあと、洗口液(フッ素の入った溶液)を口にふくみます。

②



洗口液がしっかり歯のすみずみまで回るように、ブクブクうがいをします。

③



洗口液を吐き出します。このあと30分くらいは飲食を避けるようにします。

フッ素洗口は、簡単で費用が安く、効果的なむし歯予防法です。



### フッ素 歯面塗布

歯科医院で、3～6ヶ月ごとにフッ素溶液を歯に直接塗ってもらう方法です。乳歯が生えはじめる1歳ごろから大人の歯ができあがる中学生ごろまでと、高齢者のむし歯予防に効果的です。



### フッ素入り 歯磨き剤など

家庭で、フッ素入りの製品を使うのも、むし歯予防に効果的です。歯みがきに使うペーストのほか、ジェルやフォーム、歯みがきのあとに使うスプレー、デンタルリンスなど。

フッ素の利用に際しては、年齢や事情に応じて、適切な方法を選ぶことが大切です。

- 子供の乳歯が生えはじめる1歳ごろになったら、「かかりつけ歯科医」などに、子供のむし歯予防について相談してください。フッ素歯面塗布は、とくに乳幼児のむし歯予防として、安全で、効果的な方法です。
- 子供が自分でブクブクうがいができるようになる4歳ごろからは、フッ素洗口がより効果的なむし歯予防法です。フッ素洗口は家庭でもできますが、保育園や幼稚園あるいは小・中学校によって、集団で実施しているところもあります。
- フッ素によるむし歯予防は、永久歯が生えそろう中学生ごろを過ぎてからも、生涯を通じて有効ですから、家庭での毎日の習慣として、フッ素洗口やフッ素入り歯磨き剤などの利用を続けるのがよいとされています。
- とくに高齢の方については、歯の根にできるむし歯を予防するために、フッ素歯面塗布を定期的に行うことをお勧めします。

ステージ	乳児	幼児	小学校 中学校	高校生	成人	高齢者
年齢	0, 1, 2	3, 4, 5	6～12～15	16～18	19～64	65～
歯科医院 保健センター	フッ化物歯面塗布					
家庭	フッ素入り歯磨き剤など 家庭でのフッ素洗口					
保育・幼稚園 小・中学校	集団でのフッ素洗口					

わからないことは、「かかりつけ歯科医」などに、気軽に相談してください。