子どもたちの歯を守る
フッ化物洗口に理解を

フッ化物洗口の方法

市内の小学校では週1回、フッ化ナトリウム濃度900ppm（0.09%）の洗口液10㎖を使用して実施しています。保育園や幼稚園では、毎日1回、年齢ごとに異なった濃度で実施しています。洗口液とは、フッ化ナトリウムを水道水に溶かしたものです。

（姶良地区歯科医師会の資料を基に作成）

①歯を磨いて、汚れをよく落とす。

②洗口液を口に含んでから、うつむいてブクブクうがいを約1分間行う。

③洗口液を吐き出す。洗口後、30分間は飲食を避ける。

「フッ化物洗口」とは、顆粒状のフッ化ナトリウム少量を水道水で溶かし、口に含んでブクブクうがいをして吐き出すものです。むし歯予防に有効な手段として、全国の学校などで実施されています。

むし歯の減少に明らかな効果が

本県の12歳児1人当たりのむし歯本数は緩やかに減少していますが、全国平均よりも多い状況です（グラフ）。

一方、新潟県は昭和45年から小学校でフッ化物洗口を始め、12歳児1人当たりの平均むし歯本数が10年以上、全国一少ない状況です。

過去にむし歯の本数が多かった佐賀県や秋田県の小学校では、全県的にフッ化物洗口に取り組み、現在では新潟県と肩を並べるほどの効果を上げています。

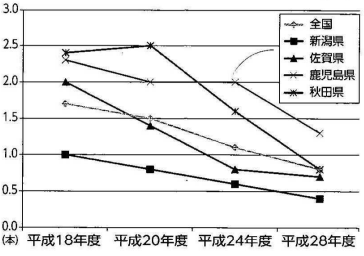
専門家が安全性を強調 幼少期からが最善

「フッ化物洗口で用いるフッ化ナトリウムは、歯の表面を非常に溶けにくい状態にしてくれます。歯にカルシウムやリンを取り込み、溶かされた歯を修復する再石灰化の効果もあります」と話すのは、姶良地区歯科医師会霧島市支部・小児歯科専門医の宮川尚之さん（49）です。

フッ化物洗口の虫歯予防効果については「歯が生え始めてから約5年間は、むし歯ができやすい時期。その時期から中学生の頃にかけてフッ化物洗口を続ければ、虫歯になりにくい歯を手に入れることができる」と力を込めます。

さらに「フッ化物洗口のフッ化ナトリウム濃度は市販のはみがき粉と同程度です。過剰に摂取すると腹痛などの中毒症状が見られますが、適量を守れば、間違ってうがいの最中に飲み込んでも健康に害を及ぼすことはありません」と安全性を強調します。

12歳児（中学1年生）の1人平均むし歯数の推移



出典：平成28年度文部科学省学校保健統計調査

霧島市も推進 保護者の理解と協力を

本市でも子どもの歯と口の健康づくりのため、フッ化物洗口を推進しています。合併前から保育園などで実施され、現在は54園中35園で実施しています。

平成27年度からは、姶良地区歯科医師会・同薬剤師会、姶良保健所などの助言や協力の下、小学校でもフッ化物洗口を開始。現在21校で実施し、平成31年度には全35校で実施する予定です。

フッ化物洗口事業は国のガイドラインに基づいて、その有効性、安全性などを丁寧に説明し、保護者の同意が得られた場合に実施しています。

子どもたちの健康を守るため、保護者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

◎問＝学校教育課☎（64）0707

姶良地区歯科医師会霧島市支部・小児歯科専門医
宮川尚之さん（49）