

## 集団応用によるフッ化物洗口

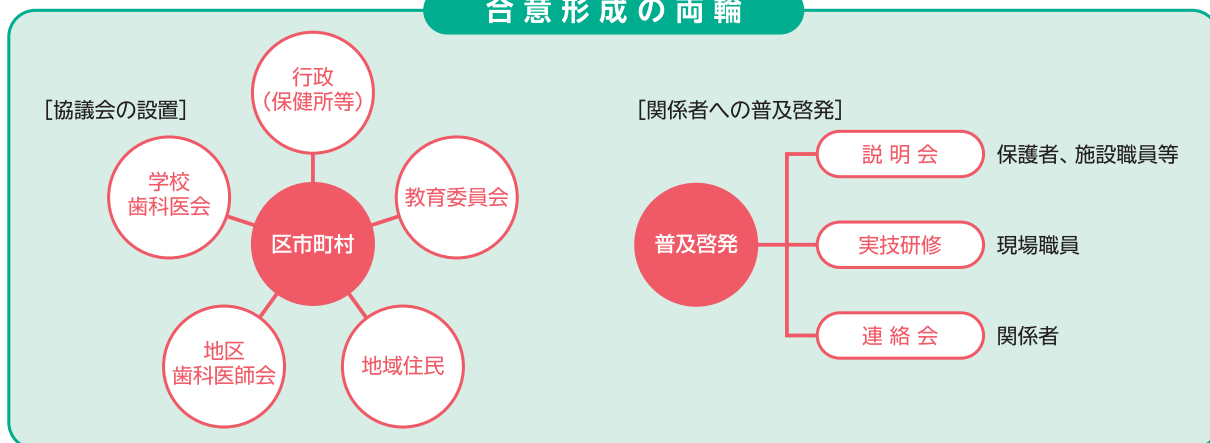
保育所・幼稚園や小・中学校など施設単位で行うフッ化物洗口は、健康教育の一環として、決められた時間にクラス単位で行われるので、長期間の継続が確実となります。

- 毎日（週5日）法と週1回法があります。
- 実施には、対象児の保護者や実施施設の管理者等、関係者の理解と同意を得ることが重要です。関係者の中には様々な価値観を持つ人がいるため、合意形成までに時間がかかる場合がありますが、フッ化物洗口に対する疑問に対しては丁寧に説明し、十分に時間をかけて正しい知識を普及していくことが大切です。

### 実施へ向けての標準的なステップ

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>ステップ 1</b> 行政におけるフッ化物洗口の理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 地域診断に基づく事業化の検討</li> </ul>  | <p><b>ステップ 5</b> 保護者の理解を得るための説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保護者向け説明会の開催</li> <li>● パンフレットの配布</li> <li>● 希望調査票配布・回収 等</li> </ul> |
| <p><b>ステップ 2</b> フッ化物洗口事業の予算確保</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 事業の予算化</li> </ul>  | <p><b>ステップ 6</b> 不安を持つ人への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 説明会の開催</li> <li>● パンフレットの配布 等</li> </ul>                                |
| <p><b>ステップ 3</b> 関係者の合意</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 協議会の設置</li> </ul> <p>【メンバー例】<br/>地区歯科医師会、教育委員会、<br/>学校歯科医会、保健所、<br/>地域住民等</p> | <p><b>ステップ 7</b> 施設における実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 現場職員向け実技研修会の開催</li> <li>● 器材等の準備、洗口練習、洗口開始</li> <li>● 連絡会の開催</li> </ul>   |
| <p><b>ステップ 4</b> フッ化物洗口実施現場における理解</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 施設関係者向け説明会の開催</li> <li>● パンフレットの配布 等</li> </ul>                     | <p><b>ステップ 8</b> 事業評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● アンケート調査の実施</li> <li>● シンポジウムの開催 等</li> </ul>                                  |

### 合意形成の両輪



実際に集団応用にかかわる場合は、「フッ化物洗口マニュアル 新潟県・新潟県教育委員会・新潟県歯科医師会・新潟県歯科保健協会」及び「う蝕予防のためのフッ化物洗口実施マニュアル フッ化物応用研究会編」などを参考にしてください。

# 4 フッ化物配合歯磨剤

## フッ化物配合歯磨剤の特徴

歯磨きをするときに、フッ化物の配合された歯磨剤を使用する方法です。

### メリット

- 日常の歯磨きに組み込むことで、簡単にう蝕<sup>しよく</sup>予防に応用できます。
- だれでも簡単に入手でき、日常の歯磨き用具以外に特別なものを必要としません。  
★現在、日本のフッ化物配合歯磨剤の市場占有率は80%を超えています。
- 歯磨剤として用いるため、全量を飲み込んでしまう危険は小さくてすみます。
- フッ化物洗口や定期的なフッ化物歯面塗布と併用できます。  
★水道水のフッ化物添加が行われていない状況では、併用してもフッ化物摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題はありません。

### 対象と効果

- 幼児から成人、高齢者まで、生涯を通じて応用できる身近なフッ化物の応用方法です。  
★世界で15億人が使用しているといわれています（2000年における状況）。
- ★成人の歯根面う蝕<sup>しよく</sup>にも、予防効果が認められています。
- う蝕<sup>しよく</sup>予防効果は30～40%程度です。

## フッ化物配合歯磨剤の見分け方

- 歯磨剤には、化粧品と医薬部外品がありますが、フッ化物が配合されているのは、医薬部外品です。
- 成分表示の薬用成分の欄に、『モノフルオロリン酸ナトリウム』、『フッ化ナトリウム』、『フッ化第一スズ』と表示してあります。外箱などの成分表示で確認できます。
- フッ化物配合歯磨剤には、薬事法により、「むし歯の発生及び進行の予防」又は「むし歯を防ぐ」という効能・効果が認められています。

### 湿潤剤

適度に湿潤させる。

### 粘結剤

成分の分離を防止し、適度な粘性を与える。

### 薬用成分

医薬部外品の歯磨剤に疾患予防のために配合されている（フッ化物など）。

### 歯磨剤の成分表示の例

#### [成分]

- 研磨剤…無水ケイ酸
- 湿潤剤…ソルビット液
- 発泡剤…ラウリル硫酸ナトリウム
- 粘結剤…カルボキシメチルセルロースナトリウム
- 香味剤…香料、サッカリンナトリウム
- 薬用成分…モノフルオロリン酸ナトリウム
- 保存料…パラベン

### 研磨剤

歯垢や着色性沈着物などの汚れを落とす。

### 発泡剤

歯磨剤を口腔内に拡散させ、汚れの除去を助ける。

### 香味剤

使用感を爽快にする。

### 保存料

変質を防ぐ。

## フッ化物配合歯磨剤の種類

日本では薬事法にかかる承認基準で、フッ素濃度が1,000ppm以下に定められています。

### 1 ペースト状歯磨剤

一般的な歯磨剤で、フッ素濃度は950ppm程度のものがほとんどです。子ども用にフッ素濃度が低い製品(100ppm、500ppm)もあります。

また、同様のフッ素濃度で、液状のものやジェル状のものもあります。(ジェル状の歯磨剤の中には、通常の使い方ではなく、歯磨きの後に歯面に歯ブラシで塗布することが推奨されているものもあります。)

### 2 泡状歯磨剤 (フォームタイプ)

フッ素濃度は950ppmですが、ほとんどが空気による泡なので、同じ体積で見るとペースト状歯磨剤に比べてフッ化物の量が少なく、吐き出しができない低年齢児への応用に適しています。

### 3 液体歯磨剤 (スプレータイプ)

フッ素濃度が100ppmと低いので、吐き出しができない低年齢児への応用に適しています。

## フッ化物配合歯磨剤の効果的な使い方 (1,000ppmFの場合)

### 始める時期

一定時間うがいできて、吐き出しができるようになってから使い始めます。

2歳過ぎからうがいの練習を始めて、きちんとうがいができるかどうか、確認してから使い始めましょう。

### 使用量と 使用回数



[実物大]

6歳未満……豆粒大：約0.25g (5mm以下)

3歳未満は、1日1回の使用を推奨

3歳から6歳未満は、1日2回の使用を推奨



[実物大]

6歳以上……約0.25g~0.5g (1cm程度)

1日2回以上の使用を推奨



★就寝前に使用すると、昼間の使用よりも唾液中のフッ化物濃度を高い状態で保持できるので、効果的です。

★幼児期は、大人が適量の歯磨剤を歯ブラシにつけてあげましょう。

★幼児の手の届かない所にきちんとしまえます。(お菓子と間違えて食べてしまう子どももいます。)

# 4 フッ化物配合歯磨剤

## 手順と 注意事項

① 歯磨きの前に歯磨剤を歯全体に広げる。

② 適度な泡立ちを保つように2分間歯磨きを行う  
(特に歯磨き方法にはこだわらない)。

★1日に1回は、十分な時間をかけた歯磨きをしましょう。

幼児に使用する場合も、就寝前は仕上げ磨きが済んだ後で使うなど使い方を工夫するとよいでしょう。

③ 歯磨き後、歯磨剤と唾液を吐き出す。

④ 10～15mlの水を口に含み約5秒間ブクブクうがいをする(1回)。

★歯磨き後のうがいの回数、時間、水量が多いほど、唾液中のフッ化物濃度が早く低下してしまいます。うがいはできるだけ1回にします。

⑤ 歯磨き直後の飲食は控える。

★歯磨き後1時間程度は飲食を避けることが効果を高めます。

この点からも就寝前の使用は効果的といえます。



## 低年齢児へのフッ化物配合歯磨剤の応用

- 吐き出しができない幼児(1歳から3歳未満くらいまで)には、泡状やジェル状、液状(スプレー)のフッ化物配合歯磨剤を用いることができます。
- いずれも口腔内残留フッ化物の量は少なく、うがいが苦手でも使えます。
- うがいが上手にできるようになるまでの歯磨き練習として効果的です。

### 液状フッ化物配合歯磨剤

通常の寝かせ磨きの後、歯面に直接噴霧するか、歯ブラシに噴霧し、歯面上に塗布します。

### 泡状・ジェル状フッ化物配合歯磨剤

通常の寝かせ磨きの後、歯ブラシに適量(濃度によって異なるので、各製品の指定量を使用してください。)取って歯面上でのばすように塗布します。塗布後、泡が気になるようならティッシュペーパーなどで軽く押さえるか、吐き出す、軽く口をゆすぐなどします。