

## フッ化物洗口 Q&A

Q 1. フッ化物洗口を、なぜ保育所で行うのでしょうか？

A 1. むし歯になりやすい時期は、歯が生え始めてから2～3年の間です。乳歯が次々と生えてくるこの時期にフッ化物によるむし歯予防をおこなうことは大変効果的です。

厚生労働省が出している「フッ化物洗口ガイドライン」の中にも『フッ化物洗口法は、とくに、4歳から14歳までの期間に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すことが示されている』と記載されています。

しかしながら、フッ化物洗口は個人では継続が難しいこともあるため、「平等に健康が守られる」「むし歯予防の意識づけができる」「継続して確実な実施ができる」等の理由から、保育所でフッ化物洗口をおこなうものです。

長崎県や佐世保市では、むし歯を持つ子どもとそうでない子どもの二極化の課題に対応するためにも、その意義と効果を認め、集団でのフッ化物洗口を進めていきます。

Q 2. フッ化物洗口の副作用が心配ですが、大丈夫でしょうか？

A 2. フッ化物洗口液は、1回分の全量を誤って飲み込んでしまっても安全な量にしてあります。一度に大量に飲み込まない限り、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢などの急性症状は起こりません。

また、誤って飲み込んでしまわないように、事前に水で十分に練習したのち、注意を払って実施します。フッ化物洗口液が口に残る量(0.2mg)は、お茶1～2杯に含まれるフッ化物量に相当し、安全であるといえます。

フッ化物の急性中毒量は、体重1kg当たりフッ化物として2mgであり、急性中毒による不快感が発現することがあります。医師の受診が必要な重度な症状が発現するフッ化物量は体重1kgあたり5mgとされています。

例えば、体重15kgの子どもの急性中毒量(不快感が発現)は30mgとなります。フッ化物濃度250ppmの洗口液(毎日法:週5回法の場合)を誤って飲み込んだとすると1.75mgのフッ化物が体内に摂取することになりますので、一度に17人分飲み込まない限りは大丈夫です。適量を守り、正しい使い方をすれば健康への問題はありません。保育所・幼稚園では、ブクブクうがいの練習を十分に行ったうえで実施します。

Q 3. フッ化物による慢性中毒もあると聞いたのですが、どんなものですか？

A 3. 過量のフッ化物が含まれた井戸水などを飲料水として、歯が形成される時期において、日常的に長く摂り続けたような場合に、歯のフッ素症(斑状歯)や骨のフッ素症(骨硬化症)を引き起こすことが知られています。しかし、フッ化物洗口では、これらのことは起こりません。

Q 4. フッ化物洗口をすれば、むし歯にならないものでしょうか？

A 4. むし歯の原因は、「甘い飲食物」と「むし歯菌」、「質の弱い歯」の3つです。フッ化物洗口では、歯の質に働きかけますが、甘いものを控えて、歯を磨くことも当然必要です。

Q 5. フッ化物洗口液（ミラノール、オラブリス）は、どんな味、匂いがしますか？

A 5. 子どもによって感じる味が異なりますが、ミラノールは少し芳香性があり、オラブリスは無味無臭です。

Q 6. フッ化物入り歯磨き剤や歯科医院でのフッ化物塗布など併用しても大丈夫でしょうか？

A 6. フッ化物洗口は低年齢から長期間継続して実施することで高いむし歯予防効果を得られますが、フッ化物入り歯磨き剤やフッ化物塗布など、他のフッ化物と併用することによって更に効果が高まるといわれています。併用してもフッ化物摂取量が過剰になる心配はありません。

Q 7. 保育所でフッ化物洗口をすれば、歯磨きは必要ないのでしょうか

A 7. フッ化物洗口だけではすべてのむし歯の予防はできません。歯磨きによるプラーク（歯垢）除去や、間食の甘味制限を行った上でフッ化物洗口を実施すると、より効果が高まります。

Q 8. 1人分のフッ化物洗口液の量を多めに、うがいをしたのですが害はないでしょうか

A 8. 飲み込むわけではありませんので、多すぎても問題ありません。子どもの口の大きさによって洗口液の量は異なりますが、通常、園児の場合は5ml～7mlの使用量になっています。