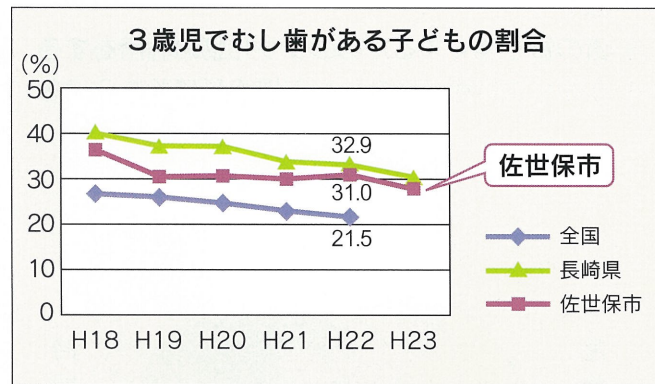
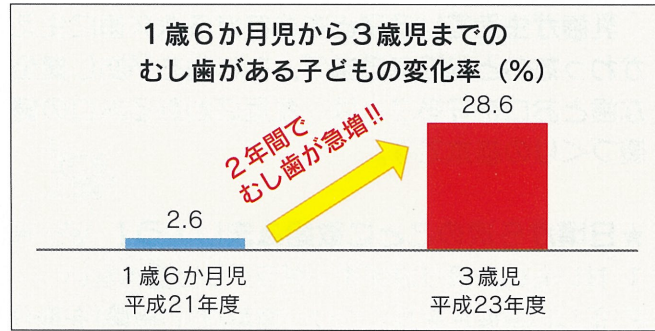


佐世保市の子どものお口の現状は

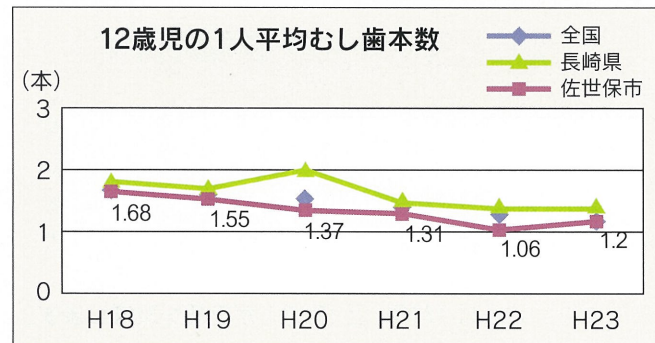
むし歯がある子どもの割合

厚生労働省調べ（1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査結果より）



【本市の特徴】

- ▶ 3歳児でむし歯がある子の割合は年々減ってきています。
- ▶ 1歳6か月児では、むし歯がある子は少ない状況ですが3歳児（3歳6か月時点）になると急激に多くなります。
- ▶ 12歳児の1人平均むし歯の本数は全国と同じ状況です。



（文部科学省：学校保健統計調査より）

▼…フッ化物はこんなものに含まれています!…▼



（佐世保市歯科医師会ホームページより）

★★★★フッ化物の安全性★★★★

むし歯予防のためのフッ化物は適正な量に設定されており、安全です。

フッ化物洗口の場合、洗口液を吐き出しても全量の10~15%の液が口の中に残ります。その中のフッ素の量は毎日紅茶を1~2杯飲んだときの量と同じです。

毎日法では一度に25人分、週1回法で一度に6~7人分を飲まない限り、急性中毒(吐き気や嘔吐)は起きません。

また、適正な量を無視して長期間に過剰に摂取すると慢性中毒(※斑状歯など)が起こる場合があります。

※(斑状歯)顎の骨の中で歯が作られている時期に適量の2~3倍以上のフッ化物を継続して摂取した場合

参考：[長崎県歯科医師会 フッ素洗口でむし歯予防より]

[長崎県版 むし歯予防におけるフッ化物応用Q&Aより]

▼どんな栄養素も量が大切!

適量のフッ化物は歯を強くします! ▼

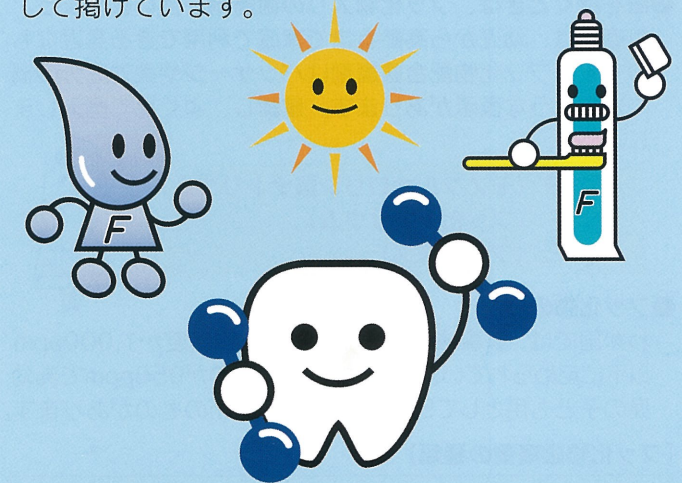
(フッ化物量)

- (0.1 mg) …… ● お茶1杯の中にある量
- (0.125 mg) …… ● 毎日、洗口剤を使用して口の中に残る
- (0.9 mg) …… ● 週に1回、洗口剤を使用して口の中に残る量
- (1 mg) …… ● 食べ物から1日に摂る量
- (3 mg) …… ● 必須栄養素としての1日に望ましい量
- (5 mg) …… ● 斑状歯になる量
- (16 mg) …… ● 骨硬化症になる量
- (40 mg) …… ● 急性中毒量(子どもの体重20kgの場合)

フッ化物の利用で むし歯予防 —お口の健康づくり—

【『佐世保市歯・口腔の健康づくり推進条例』を
平成24年4月1日に制定しました】

この条例では、すべての市民が生涯にわたりむし歯や歯周病などの予防に取り組むことを基本理念として掲げています。



フッ化物についての相談等は

「かかりつけ歯科医」または健康づくり課へ

佐世保市歯科医師会 ☎ 0956-22-4264

佐世保市保健福祉部 健康づくり課

(中央保健福祉センター すこやかプラザ5階)

☎ 0956-24-1111

(内線 5536)

佐世保市

生えだての乳歯や永久歯は、歯質が弱くむし歯になりやすいため、フッ化物を用いてむし歯を予防しましょう。

～フッ化物(フッ素)によるむし歯予防の効果～

フッ化物(フッ素)は次の作用によりむし歯の発生を防ぎます。

1. 歯を強くする。
2. 初期のむし歯を再石灰化する。(溶けはじめの所を修復する。)
3. むし歯菌の活動を弱め、歯を溶かす酸を作りにくくする。

～フッ化物の利用法はどんなものがあるの?～

家庭でできるものと、集団(保育所・幼稚園、小中学校)でできるものと、歯科医院でできる以下の三つの方法があります。諸外国では、水道水にフッ化物を添加する方法(フッリデーション化)などもあります。

1. フッ化物配合歯磨剤

●歯を磨くときは、フッ化物入りの歯磨剤を使いましょう。歯磨剤は、幼児から高齢者まで家庭で利用できる身近なものです。フッ化物配合歯磨剤はパッケージや薬効成分の欄に次のような表示があります。確認し、よく見て購入しましょう。

- MFP (モノフルオロリン酸ナトリウム)
- NaF (フッ化ナトリウム)
- SnF₂ (フッ化スズ)



●フッ化物の濃度

わが国では、薬事法で歯磨剤のフッ化物濃度が1,000ppm以下に定められています。ほとんどのものが950ppmで乳幼児の子ども用として500ppmと100ppmのものがあります。

【フッ化物歯磨剤の種類】

- ◆ペースト状(練り歯磨き)：おとな用(うがいが必要です)
- ☆研磨剤を含まないためうがいの未熟な低年齢児向き☆
- ◆ジェル状(500ppm)：子ども用
- ◆泡状(950ppm)：子ども・おとな用
- ◆液体(スプレー式100ppm)：子ども用

●歯磨剤の量

豆粒(グリーンピース大)程度つけて磨き、できるだけ少量の水でうがいをするすると予防効果が高くなります。

子どもで歯磨き剤をつけて磨くことを嫌がる場合、研磨剤を含まない歯磨剤(ジェル状、泡状、液体)を仕上げ磨きとして夜、寝る前に使うと効果的です。



2. フッ化物塗布

- 歯に直接フッ化物を塗る方法で、歯科医師や歯科衛生士が歯科医院などで、綿球、歯ブラシやトレーで塗ります。
- 乳歯では歯が生えだての1歳頃から、年に2～3回、3～4か月おきに歯科医院での定期健診と併せておこなっていくのが効果的です。
- 永久歯では6歳臼歯の生え始めから、乳歯と永久歯の生えかわりの時期に定期的におこなうと効果があります。
- 歯周病で歯の根元が露出したむし歯予防にも効果があります。

3. フッ化物洗口

- 永久歯のむし歯予防を目的に、一定の濃度のフッ化ナトリウムを含む溶液でのうがい(洗口)です。
- 乳歯から永久歯に生えかわり始める4歳頃から永久歯が生えそろう中学生までおこなうと効果的です。
- うがい液を口に含み、液がよく歯に行きわたるように1分間うがいをし、吐き出します。

対象者	洗口液量	洗口剤(ミラノールの場合)
就学前の幼児	5～7ml	毎日法 250ppm
小学生以上	7～10ml	週1回法 900ppm

- フッ化物洗口に使用する薬剤の「フッ化ナトリウム」(ミラノールやオラプリスなど)は、歯科医師の処方指示書で購入できます。
- 個人的に家庭でもできますが、集団(保育所・幼稚園・小中学校)でおこなうとより継続しやすくなります。

フッ化物をじょうずに利用しましょう

	乳幼児	保育所幼稚園	小学校	中学校	高校	成人
年齢	0～2	3～5	6～11	12～14	15～17	18以上
保育所幼稚園 小学校 中学校	フッ化物洗口(集団)					
歯科医院	フッ化物塗布 (歯科医院で専門家から塗ってもらいます)			塗布 (歯の根元)		
家庭	家庭でのフッ化物洗口					
	フッ化物入り歯磨剤					

〈参考：フッ化物洗口ガイドライン(H15厚生労働省通知)〉

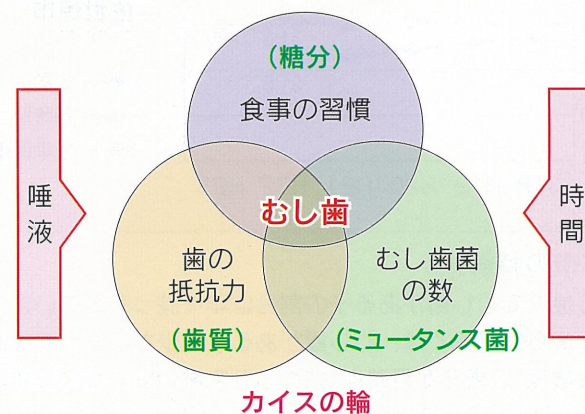
むし歯予防のポイント

乳歯が生えている子どもの時から永久歯に生えかわったおとなになるまで、むし歯を予防し健全な歯とお口を守ることは、生涯にわたるお口の健康づくりの基本です。



★日頃から次のことに取り組みましょう!

- 1 甘いものを摂り過ぎず、ダラダラと食べない
- 2 正しい歯磨きを身につけ、歯垢(むし歯菌)を取り除く
- 3 歯の質を強くするためのフッ化物の利用をする
- 4 かかりつけ歯科医を持ち定期歯科健診をうける



……………カイスの輪とは?……………

カイスという人が提唱した「むし歯が発生するための三つの因子」(カイスの輪)では、「第一の因子=むし歯菌」「第二の因子=砂糖がたくさん含まれた食べ物」「第三の因子=本人の歯の質」の三つの因子がそろったときにむし歯が発生するとされています。

また、さらに「時間」と「唾液」が影響を及ぼします。