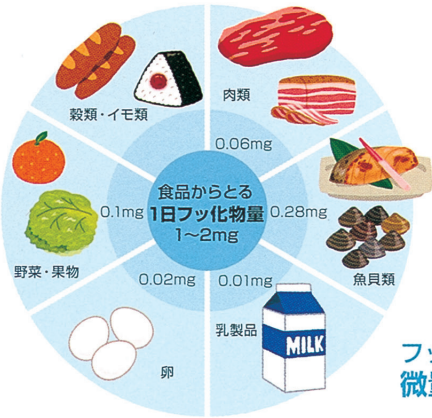


人間が1日にとるフッ化物の量

私たちは、毎日食物から少量のフッ化物を摂っています。さらに、飲料水から適量のフッ化物が補われるとむし歯予防に効果的です。

欧米諸国では、飲料水中にフッ化物がほとんど含まれていない地域の子どもたちには、錠剤などで下表のようにフッ化物を補うことが推奨されています。



フッ化物は
微量栄養素の一つ

フッ化物補充剤の1日推奨投与量 (成人の1日の所要量は3mg (米国全国科学アカデミー))

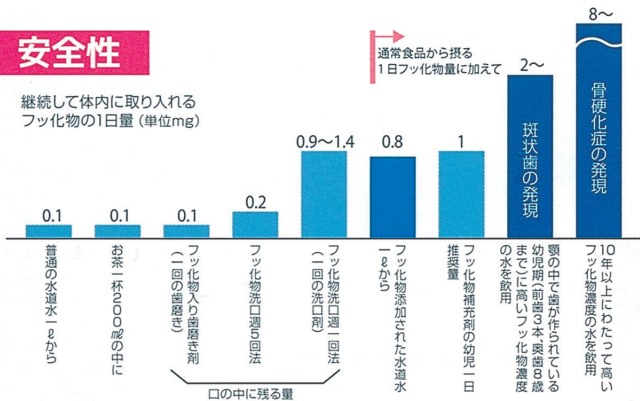
年齢(歳)	誕生~3	3~5	5~13
フッ化物	0.25mg	0.50mg	1.00mg

(1993 国際歯科連盟FDI)

世界で多くの専門機関や学会がフッ化物を必要栄養素としています。
WHO (世界保健機関)、FAO (国連の食糧農業機関)、国際栄養学会、米国食糧栄養学会、米国全国科学アカデミー、FDA (米国食品医薬品局)、英国王立医学学会など

安全性

継続して体内に取り入れるフッ化物の1日量 (単位mg)



参考:1度に誤ってフッ化物洗口液を飲み込んだ場合の量

1度に過量のフッ化物を摂った場合に最初に現れる症状としては悪心や嘔吐があります。体重20kgの子どもの場合、40mg以上を1度に摂った場合にこのような急性症状が現れます。ところで、週1回法の場合の1人分のフッ化物洗口液中のフッ化物は9mgです。したがって、1人分誤って飲み込んででも症状は現れません。

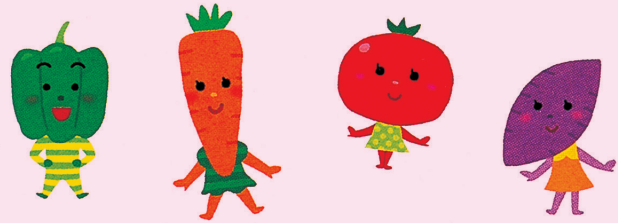
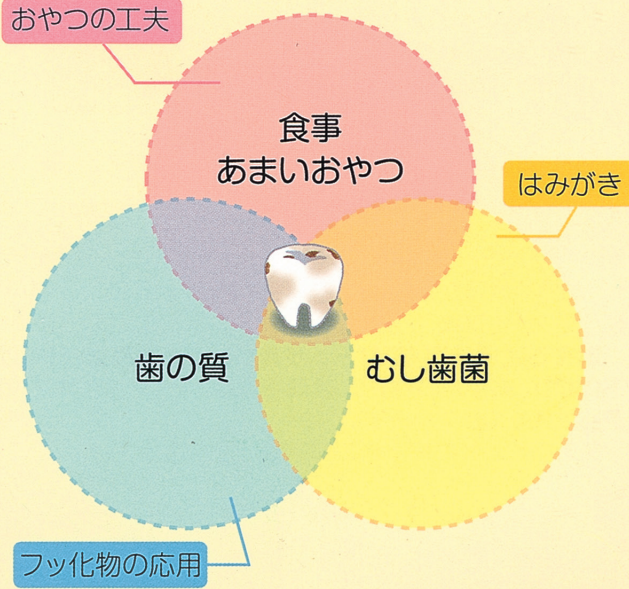
1度にとった場合のフッ化物の量 (単位mg)



バランスの取れたむし歯予防!!

むし歯を予防し健全な歯を守ることは、生涯を通じたお口の健康の基本です。

むし歯予防は、甘いものを控え、歯磨きで歯垢を取り除くことに加えて、フッ化物を使うことで初めてバランスの取れたものになります。



フッ化物についての相談等はかかりつけ歯科医
又はお近くの保健所へ

北部保健所	: 0980-52-5219
中部保健所	: 098-938-9701
南部保健所	: 098-889-6591
宮古保健所	: 0980-73-5074
八重山保健所	: 0980-82-4891
那覇市保健所	: 098-853-7961



健康おきなわ21

歯の健康

~フッ化物の応用~

歯はいつだって大事よー!
上等な歯で、まーさむんを食べて
ちゃーがんじゅうさびら!



沖縄県保健医療部 健康長寿課

(一社) 沖縄県歯科医師会

フッ化物塗布

- 歯に直接フッ化物を作用させる方法で綿球で塗ったり歯ブラシで塗ったりします。歯科医師や歯科衛生士など専門家が行う方法です。
- 歯が生えた1歳頃から、定期的に塗布を受けると効果的です。また、歯周病で根元が露出した歯のむし歯予防にも効果があります。



フッ化物入り歯みがき剤

- 歯をみがくときはフッ化物入り歯みがき剤を使いましょう。フッ化物入り歯みがき剤は薬用成分の欄にMFP（モノフルオロリン酸ナトリウム）、NaF（フッ化ナトリウム）もしくはSnF₂（フッ化スズ）の表示があります。
- 歯みがき剤の量は、大豆程度を歯ブラシにつけてみがき、最後に軽くうがいをします。何もつけない方がみがきやすい場合は、何もつけずにみがいた後、仕上げみがきとして歯の表面にフッ化物を塗るつもりで使用するとむし歯予防の効果が期待できます。
- 歯みがき後のうがいは少量の水で少ない回数の方が予防効果が高くなります。
- うがいを必要としないフッ化物スプレーやジェル等もあります。



水道水フッ化物濃度適正化

- 水道水には、もともとフッ化物が含まれていますが、濃度を調整して、むし歯予防の効果を高める方法です（フッ化物濃度は水質基準の0.8ppm以下）。
- 赤ちゃんから、お年寄りまで、また、障害のあるなし等にかかわらず、水を飲むだけで確かなむし歯予防効果が得られます。



フッ化物洗口

- うがいが上手にできるようになる4歳頃から永久歯がそろって中学生頃まで行うと効果的です。
- 洗口液を5~10ml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。
- 家庭でもできますが、健康教育の一環として集団で行うと、より継続しやすくなります。
- かかりつけ歯科医、嘱託歯科医、学校歯科医等にご相談ください。

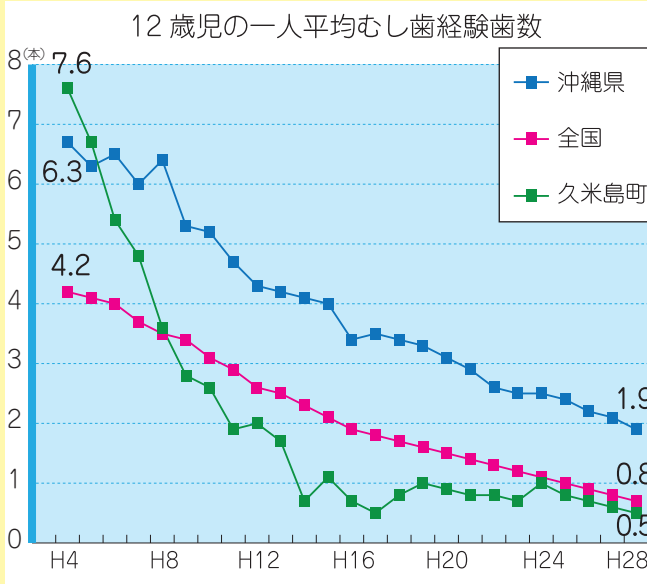


久米島でのフッ化物洗口の取り組み

平成3年頃から久米島町では保育所、幼稚園、小・中学校でのフッ化物洗口の取り組みが始まりました。

12歳児(中1)の一人平均むし歯経験歯数は1本以下になり、県平均、全国平均より良好な状況で、高いむし歯予防効果をあげています。

久米島町以外でもフッ化物洗口実施施設は増加しており、県内での取り組みが広がっています。



全 国:学校保健統計調査(文部科学省)
 沖縄県:学校保健統計調査(文部科学省)
 久米島:学校保健統計調査(沖縄県教育委員会)

年齢に応じた応用と効果

出生年齢	保育所・幼稚園	小学校	中学校	高校	成人	高齢者
0~2	3~5	6~11	12~14	15~17	17...	80
地域全体	水道水フッ化物濃度適正化(わが国では現在未実施)					
保育所・幼稚園 小・中学校・高校	フッ化物洗口					
歯科医院	フッ化物塗布					
市町村	フッ化物塗布					
家庭	家庭でのフッ化物洗口					
	フッ化物入り歯磨き剤					

方法	濃度(ppm)	頻度	むし歯予防効果
水道水フッ化物濃度適正化	1	毎日	永久歯50~60% 乳歯40~50%
フッ化物洗口	100~900	毎日・週1~5回	永久歯40~60%
フッ化物塗布	9000	年3~4回	20~40%
フッ化物入り歯磨き剤	1000	毎日	20~30%

身近にあるフッ化物



フッ化物は、自然界の中に広く分布している元素の一つで、海水、河川水、地中にも含まれ、食物や人の体にも含まれています。しかし、通常食物から摂る量では、むし歯予防には足りません。

フッ化物はどこにもある自然環境物質です。(単位ppm)
 ppmとは100万分の1の割合を示す単位。例えば、ある物質1kg中に1mgのフッ化物が含まれている場合、その物質のフッ化物濃度は1ppmとなる。(数値は飯塚喜らの報告を参考にした)