

## 人間が1日にとるフッ化物の量



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   |
|-------|--------|--------|--------|
| フッ化物量 | 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須栄養素としています。

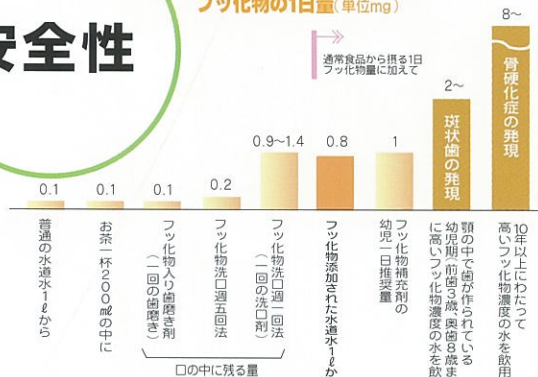
WHO(世界保健機関), FAO(国連の食糧農業機関), 国際栄養学会, 米国食糧栄養委員会, 米国全国科学アカデミー, FDA(米国食品医薬品局), 英国王立医学学会など

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、錠剤などで左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

## 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表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表れます。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も症状は表れません。

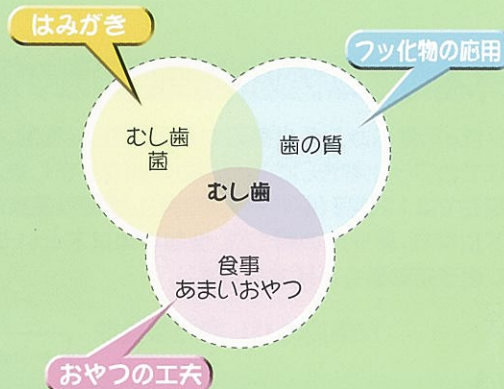
一度にとった場合のフッ化物の量



## 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、生涯を通じて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こちらにつけ歯科医  
又はお近くの保健所へ

北部福祉保健所: 0980-52-5219  
中部福祉保健所: 098-938-9701  
南部福祉保健所: 098-889-6351  
中央保健所: 098-854-1005  
宮古福祉保健所: 0980-73-5074  
八重山福祉保健所: 0980-82-3240

# 歯の健康

## フッ化物の利用

なんといっても 自分の歯が一番!  
丈夫な歯で、おいしいものを食べ  
長生きしましょう!



沖縄県福祉保健部 健康増進課



## 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SnF<sub>2</sub>(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:フッ化物添加 (フッ化物濃度適性化)

- 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

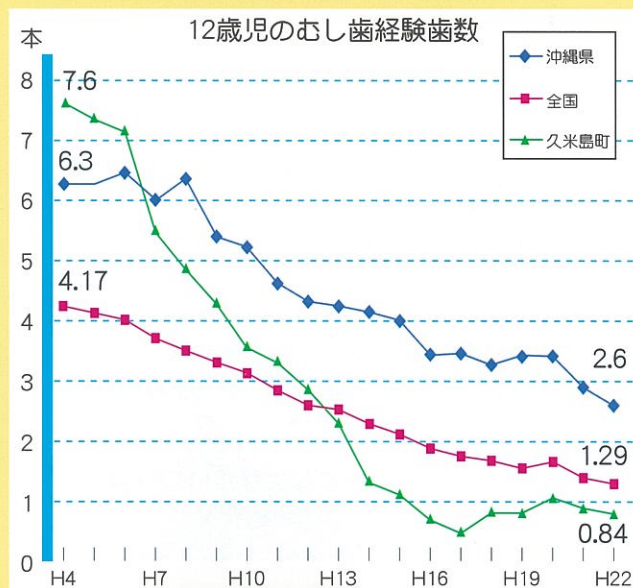
- うがいが上手にできるようになる4歳頃から永久歯がそろく中学生頃まで行くと効果的です。
- 洗口液を5~10ml口に含み、液がよく歯に行きわたるように1分間うがいをし、吐き出します。
- 家庭でもできますが、健康教育の一環として集団で行うと、より継続しやすくなります。
- かかりつけ歯科医、嘱託歯科医、学校歯科医等にご相談ください。



## 久米島町でのフッ化物洗口の取り組み

平成3年度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。

現在では12歳児(中1)一人平均むし歯経験歯数が1本以下になり、県平均の約1/3、全国平均以下という高いむし歯予防効果をあげています。



久米島町以外でも、那覇市、沖縄市、宮古島市、浦添市、石垣市等の保育所で取り組みが広がっています。

## 年齢に応じた利用と効果

| 場 面                  | 出生年齢 | 保育所・幼稚園 | 小学校  | 中学校   | 高校    | 成人  | 高齢者 |
|----------------------|------|---------|------|-------|-------|-----|-----|
| 地域全体                 | 0~2  | 3~5     | 6~11 | 12~14 | 15~17 | 17~ | 80  |
| 水道水フッ化物化(わが国では現在未実施) |      |         |      |       |       |     |     |
| 保育所・幼稚園<br>小・中学校・高校  |      |         |      |       |       |     |     |
| 歯科医院                 |      |         |      |       |       |     |     |
| 市町村                  |      |         |      |       |       |     |     |
| 家庭                   |      |         |      |       |       |     |     |

注)上記各種フッ化物応用法は多重応用してよい。

| 方 法       | 濃度(ppm) | 頻 度      | むし歯予防効果                |
|-----------|---------|----------|------------------------|
| 水道水フッ化物化  | 1       | 毎日       | 永久歯50~60%<br>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)