



歯も元気になって歯ツピー

むし歯や歯周病は食生活や社会生活などに支障をきたし、全身の健康にも影響を及ぼします。歯や口腔の健康を保つことは、食物を咀嚼するだけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな生活を送るための基礎となります。

むし歯予防方法の1つである「フッ化物洗口」の取り組みを紹介します。

熊本県は 全国ワースト2位

日本人1人当たりの永久歯の平均むし歯数は8・9本、むし歯が原因で抜歯となった永久歯は8・3本です（平成23年歯科疾患実態調査／厚生労働省）。永久歯28本のうち3割以上がむし歯になり、むし歯のため失われてしまったこととなります。

地域別に見ると、熊本県は12歳児のむし歯が1人当たり2・6本と全国でワースト2位です（平成21年度文部科学省学校保健統計調査）。むし歯がある人は年々減少していますが、依然として小中学校の時期を通して約7割の児童や生徒にむし歯があります。また、むし歯になるほとんどが小学校の時期です。

フッ化物洗口

地域別でトップの新潟県は0・8本と熊本県とは1・8本の差がありました。新潟県では1970年から

フッ化物洗口を開始しています。フッ化物洗口とは、フッ化物水溶液を用いてブクブクうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させてむし歯を予防する方法です。むし歯予防の有効性と安全性は既に多くの研究機関が50年以上にわたり確認。世界保健機関や厚生労働省をはじめとする国内外の専門機関が一致して推奨しています。

熊本県では平成22年に制定された「熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例」に基づき、歯磨きや食生活習慣の改善などに加え、フッ化物応用による歯質の強化に取り組み、学校などでのフッ化物洗口を進めています。

八代市では市内の小中学校で週1回、今年度中に実施していきます。



フッ化物（フッ素） の役割



フッ素にはむし歯予防に
関する次の3つの働きがあ
ります。

◆歯質の強化

歯の表面を酸に溶けにく
い性質にします。

◆再石灰化の促進

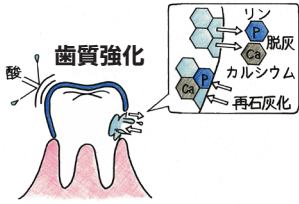
初期のむし歯の表面では、
脱灰と再石灰化が繰り返さ
れ、脱灰が進行するとむし
歯になります。フッ化物は
再石灰化を促進します。

※脱灰：歯のエンメル質からカル
シウムの結晶が溶け出す現象

◆抗菌作用

むし歯菌の出す酵素に
よって酸が作られる過程を
防ぎます。

酸産生の抑制と 再石灰化の促進



フッ化物を利用した 予防方法



予防方法は主に3つあり
ます。

●フッ化物入りの歯磨
き剤による歯磨き

●歯科医院でのフッ化
物歯面塗布

●保育所や幼稚園、小
中学校で集団でのフッ
化物洗口(週1回〜5
回)

フッ化物洗口 の利点



- ・方法が簡単で、むし歯の
予防効果が大きい
- ・永久歯が生えかわる4〜
5歳から始めると効果的
- ・費用対効果に優れている
(比較的安価)
- ・集団で行うことで教育的
効果がある
- ・歯ブラシの届かないところ
にも効果を発揮する

12歳児の1人平均むし歯本数

(出典：文部科学省学校保健統計調査)

平成 25 年		
順位	都道府県名	12歳児 DMFT
1	新潟	0.6
2	岐阜	0.6
3	長野	0.7
4	静岡	0.7
5	愛知	0.7
41	熊本	1.4

平成 21 年		
順位	都道府県名	12歳児 DMFT
1	新潟	0.8
2	愛知	0.9
3	岡山	0.9
4	京都	0.9
5	広島	0.9
46	熊本	2.6

平成 18 年		
順位	都道府県名	12歳児 *DMFT
1	新潟	1.0
2	広島	1.1
3	愛知	1.2
4	東京	1.3
5	長野	1.3
43	熊本	2.4

※ DMFT…1人平均むし歯数

14年連続1位の 新潟県

平成25年文部科学省の学
校保健統計調査によると、
新潟県の12歳児の1人平均
むし歯本数は、0・6本で
14年連続日本一を達成しま
した。

新潟県は昭和56年に子ど
ものむし歯予防に重点を置
いた「むし歯半減10か年運
動」を開始。当時は12歳児
の90%以上にむし歯があ
り、1人平均むし歯本数が
5本以上でした。

それから30年以上にわた
り、新潟県は歯科医師会な
どと連携を図りながら、全
国に先駆けてフッ化物洗口
などのむし歯予防を積極的
に推進してきました。

その結果、12歳児のむし
歯本数は9分の1以下に減
少し、4人に3人はむし歯
が1本もありません。



八代フッ化物洗口プロジェクト

プクプクうがいでむし歯予防



保健センターからフッ化物洗口液が学校へ配達されます。



洗口液 10ml を量り、1 人分ずつ分注します。



音楽に合わせて 1 分間プクプクうがいをします。



プクプクうがいが終了したらフッ化物洗口液を吐き出します。洗口後 30 分間はうがいや飲食を避けます。



たいが
丸山大河くん

フッ化物洗口をみんなでするから楽しい。むし歯にならないように頑張ります。



かずや
黒木寿哉くん

むし歯がない真っ白な歯を保ちたいです。音楽に合わせてうがいをするから楽しい。



まなみ
山村愛美さん

フッ化物洗口はうがいをするだけだから簡単。家でもやってみたくて思いました。



Interview

☑ 県体育保健課 富下春海さん
☑ 県健康づくり推進課 三浦幸輔さん

自立的な 健康づくりの育成

熊本県の児童生徒のむし歯有病状況が全国に比べ憂慮すべき状況です。フッ化物洗口はむし歯予防の有効な手段の1つであり、安全性と有効性が科学的に立証されていることから「熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例」に基づき、関係機関と連携して積極的に推進することになりました。

平成25年度熊本県の12歳児の1人平均むし歯本数は1.4本で、熊本県歯科保健医療計画（平成25年～29年）では1人平均むし歯本

数の目標を1本以下としています。全国平均が1本であるため、まずは全国平均以下になることが目標です。また、フッ化物洗口の効果が表れてくるのは開始してから2～3年後となりますので、平成29年には目標を達成できるのではないかと考えています。

フッ素は自然界に広く存在しているものです。私たちが口にしている肉や魚、土や海の中にも含まれています。また、歯磨き粉の9割にフッ素が配合されていますが、そのフッ素でアレルギーなどの問題が発生した報告はありません。40年以上にわたりフッ化物洗口を実施している新潟県でも、これまで問題は起きておらず、安心して取り組むことができます。

むし歯予防の基本である歯磨きはもちろん、子どもたちには歯質強化の方法としてフッ化物応用があることを知ってもらい、生涯にわたって自分の歯の健康づくりを実践できる力を養ってもらいたいのです。



Interview
学校歯科委員会
委員 宮崎修一さん

“むし歯予防の基本 歯磨き”

生えてきたばかりの歯はむし歯になりやすいです。なぜなら歯の表面のエナメル質が完全には完成していないからです。唾液中に含まれるカルシウムなどを吸収することにより成熟し堅くなります。その際フッ素もともに吸収させると、より歯の表面を強くすることができます。むし歯になりにくくすることができます。

むし歯予防は歯磨きだけではなく、フッ化物洗口も行って二重に役立ててほしいです。フッ素に含まれるフッ化カルシウムが歯のエナメル質に作用するよう、まずは歯磨き。きちんと歯の表面の汚れを落としてか

らフッ化物洗口を行ってください。十分な効果を得るために、洗口後30分間はうがいや飲食を避けましょう。

小学生の時期は歯が生えかわるため、口腔の環境が大きく変化します。また小学校に入学する頃には、歯ブラシが届きにくい6歳臼歯が生えてきます。磨き残しなどによりむし歯となることが多いため、フッ化物洗口はむし歯予防に大いに役立ちます。

八代市では今年度から小中学校を対象としたフッ化物洗口が始まりますが、フッ化物洗口は各家庭でもできるむし歯予防方法の一つです。フッ化物洗口の薬剤は歯科医院にも置いてあるので、気軽に尋ねていただけたらと思います。

乳歯は生えかわりますが、永久歯は生えかわりません。むし歯になった場合、基本的に治療以外の方法はありませんので、むし歯にならないよう自分の口腔に興味関心を持ち、きちんと管理することがむし歯予防の第一歩です。

生涯生えてくる

歯の数は決まっています。

噛める喜びを

歯とともに感じ

むし歯を予防することが

大切です。

フッ化物洗口が

始まるのを機に

あなたの大切な

歯のことを考える

きっかけとしましょう。

問合せ

はつらつ健康課 ☎ 3272000
学校教育課 ☎ 3368447

