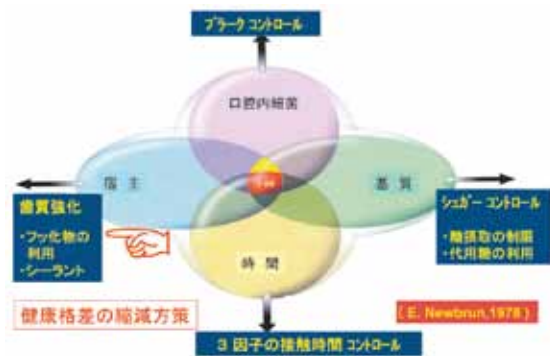


一生自分の健康な歯でおいしく食べよう！

I. むし歯の予防と「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」と8020運動

むし歯は、口の中の酸を産生する細菌がつくり出した酸で歯を溶かす(脱灰)が溶け出した歯の成分を修復する(再石灰化)を上回ると発生します。むし歯を防ぐためには、バランスの取れた予防方法を実行することです。その中でも、フッ化物を利用する方法が効果的です。「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」の第11条では、効果的な歯・口腔の健康づくり対策を行うため、保育所・幼稚園・小学校を対象とした「**集団によるフッ化物洗口**」を推奨しています。集団フッ化物洗口を導入・実施して、県内市町間、学校間、個人間のむし歯の格差を縮減することを目指しています。生涯にわたる歯の健康づくりの一環として、8020運動(80歳で自分の健康な歯を20本以上残すという運動)の礎には、4歳からのフッ化物洗口で丈夫な永久歯をつくるのが大事となります。



バランスのとれたむし歯予防方法と健康格差の縮減



小学校におけるフッ化物洗口風景



長崎県市町別12歳児の一人平均むし歯数の分布(平成22年度)

② フッ化物の利用方法と予防作用

むし歯菌の働きを抑えて初期のむし歯の再石灰化(修復: ミネラルの再沈着)を促進し、また歯質を強化します(下図)。

II. むし歯予防とフッ化物の利用

① 「フッ化物」(フッ素)とはどんなもの

体の中にも普通にあるミネラル元素のひとつです。自然界には、フッ化物として存在しています。人体内では14番目に多い元素で、歯に有益な元素であり体に必要な栄養素としてみなされています。



水道水フロリデーション
食塩のフッ化物濃度調整

フッ化物配合歯磨剤
フッ化物歯面塗布
フッ化物洗口

II. むし歯予防とフッ化物の利用

3 有効性と実績 ～ 確実に平等なむし歯予防方法～

国際的にフッ化物のむし歯予防効果が確かめられています。わが国で行われた集団でのフッ化物洗口のむし歯予防効果は30～70%の抑制率でした。ことに4,5歳から行えば、萌え始めのむし歯になりやすい弱い歯を守り、高いむし歯予防効果が得られます。集団で行えば、参加者に平等にむし歯を減らします。



萌える途中にむし歯ができた第一大臼歯(→)



4 安全性 ～ 世界と日本の専門機関団体の推奨 ～

フッ化物利用は、WHO(世界保健機関)、FDI(国際歯科連盟)はじめ世界の150以上の医学保健専門機関と団体が推奨する安全で効果的なむし歯予防手段です。飲料水中の微量(1ppmF)のフッ化物によるむし歯予防の仕組みの発見を基に、世界的な規模で長期にわたる実績があります。2003年に厚生労働省は「フッ化物洗口ガイドライン」で、本法は安全にむし歯が予防できると推奨しています。

★安全性について; その使用量が大切になります★

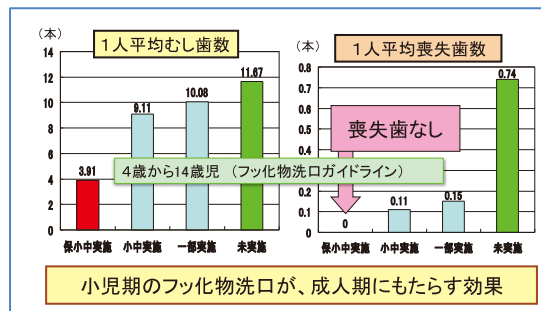
どんな栄養素や薬も、量が少な過ぎると役に立ちません。適量であると栄養や薬になり、多過ぎると害が発生します。むし歯予防に使われるフッ化物の利用についても、使用量が大切です。フッ化物洗口における適正な濃度と量を守りましょう。



5 継続の重要性 ～ 継続は力なり ～

1970年に新潟県弥彦村では集団でのフッ化物洗口が開始されました。33年後の調査で、4,5歳児から継続してフッ化物洗口を実施したグループの成人期でのむし歯は少なく、歯の喪失はありませんでした。

フッ化物の利用は小児期に留まらず、高齢期における歯根面のむし歯の予防にも有効です。こどもからお年寄りまでむし歯予防のために適正なフッ化物利用を行きましょう。



8020達成のために小児期からのフッ化物洗口が重要です。

生涯にわたる歯と口の健康づくりとむし歯リスク

