

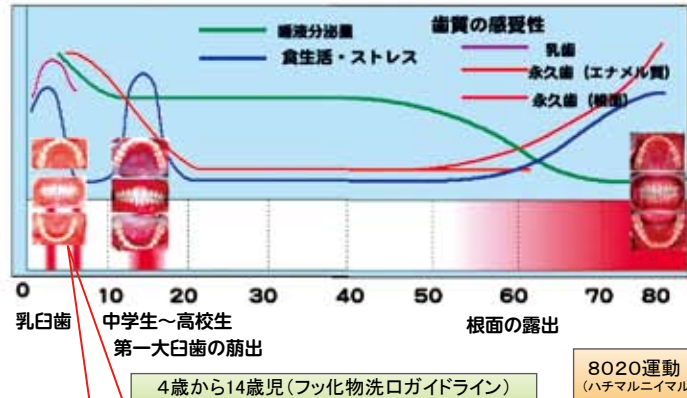
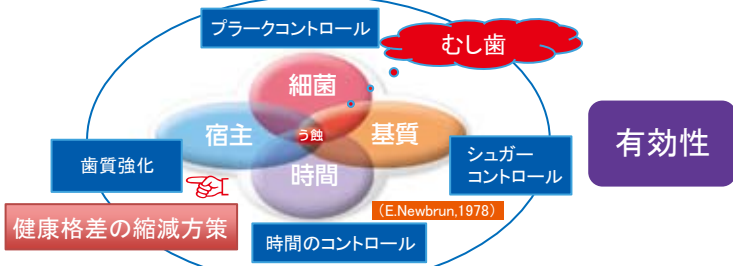
8020運動とは、80歳になっても自分の健康な歯を20本以上残そうという運動です。

「フッ化物」を活用して「8020」社会の実現を目指しましょう！

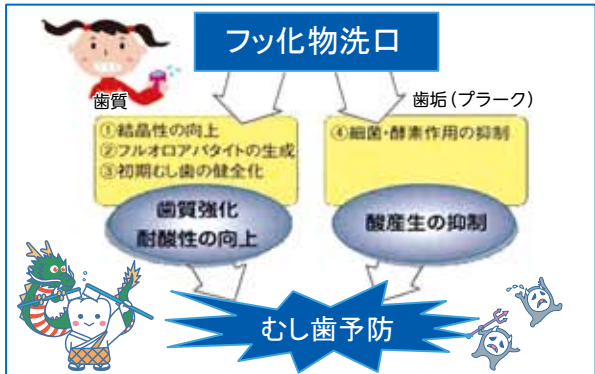
長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例（平成22年6月4日施行）では、県民の生涯にわたる歯・口腔の健康づくりを推進するように謳っています。そのため、ライフステージごとの歯と口腔の健康づくりが重要となります。高齢になっても自分の健康な歯で暮らせるよう、「8020」運動が展開されています。まず、県民の大多数が罹る「むし歯」と「歯周病」のリスクを小さくするような社会環境の整備が必要です。**20歳で90%の人がむし歯になり、80歳以上では約30%の人がむし歯や歯周病で自分のすべての歯を失っています。むし歯予防対策の鍵となるフッ化物の活用を推進しましょう！**

フッ化物洗口とむし歯の減少と健康格差の縮小

むし歯は多要因で発生する病気です(図下左)。予防対策としてのフッ化物はむし歯の始まりである脱灰(歯の溶け出し)を抑え、再石灰化(カルシウム分の歯への再沈着)を促進します(図下右)。むし歯の格差の縮小につながります。



※永久歯の萌出後2~3年後が最もむし歯になりやすい



全国のフッ化物洗口の推移(左図)
全国915市町村(53%)の10,287施設、1,044,254人がフッ化物洗口を実施中です(2014年3月;速報値)。
佐賀県のフッ化物洗口の成果(右図)
平成25年度にすべての小学校でフッ化物洗口の環境整備を完了しました。佐賀県のむし歯も歯科医療費も減少しています。10~14歳の1人あたり国民健康保険歯科医療費が全国で最低となりました。(全国9,978円 佐賀県6,942円)



長崎県フッ化物洗口推進事業五カ年計画

「長崎県歯・口腔の健康づくり推進条例」(平成22年6月4日施行)と長崎県歯科保健計画「歯なまるスマイルプラン」;平成25年度から29年度にかけて県下の全保育所・幼稚園・小学校で実施する計画を基にフッ化物洗口の環境整備に取り組んでいます。

経済的

協働 協力体制

市町保健担当、教育委員会、歯科医師会、保育所、学校、保護者の連携と協働



* ()内は全国順位を示す

一生自分の歯を守り

食生活を楽しむ 会話を楽しむ 豊かな表情を保つ

むし歯予防のためのフッ化物利用は、WHO(世界保健機関)、FDI(国際歯科連盟)等の世界の150以上の医学保健専門機関と団体が推奨しています。

フッ化物洗口とは、5から10ccのフッ化物水溶液を口に含み約30秒から1分間のぶくぶくがいを行った後に吐き出す、むし歯予防方法です

だれにでもできる小さな努力で確かな効果

保育所・幼稚園・学校での集団フッ化物洗口をすすめよう！

みんなで **ブクブク** むし歯予防
むし歯予防フッ化物洗口事業



Q. 子どものむし歯が減っているのにフッ化物洗口は必要ですか？

A. 集団で行うフッ化物洗口は必要です。

むし歯の状況には個人、学校、市町間で大きな格差があります。格差を解消する対策としてフッ化物洗口は参加することも有効かつ有益です。そこで、むし歯予防を従来の歯みがきや甘味制限に加えて、公共施策として集団でのフッ化物洗口を導入することで、家庭環境や障がいの有無にかかわらず、希望する子どものむし歯のリスク(危険度)を半減することができます。

Q. 病気によってフッ化物洗口を行ってはいけない場合がありますか？

A. ありません。

ぶくぶくがいが適切に行えるこどもは身体の強い弱い、障がいの有無にかかわらず、フッ化物洗口を行うことができます。

Q. フッ化物洗口の時に、液を飲み込んで大丈夫ですか？

A. 誤って一回量を飲み込んででも問題ありません。

事前にぶくぶくがいで吐き出す練習を行ってからフッ化物洗口を実施します。誤飲して身体に問題が起きることはありません。

Q. フッ化物洗口には劇薬を用いると聞きましたが、大丈夫ですか？

A. むし歯予防のために調整された洗口液は劇薬ではありません。

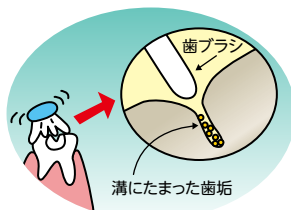
学校で週1回行うフッ化物洗口のフッ化物濃度は0.09% (900ppmF) です。これは1%以下であり、普通薬となります。

安全・安心

Q. 歯みがきでむし歯予防はできないのでしょうか？

A. むし歯予防方法としての歯みがきには限界があります。

歯ブラシの毛先が届かない奥歯の溝やくぼみから発生しやすいむし歯を防ぐには限界があります(右図)。従来から言われているように、歯みがきは歯ぐきの健康にとって重要な手段です。



Q. 人によっては歯のフッ素症が生じるのですか？

A. 歯のフッ素症(斑状歯の一種)が生じることはありません。

歯のフッ素症は、乳幼児期にあごの骨の中で歯が作られている時期に長期間継続して飲料水中の過量のフッ化物を摂取した時に生じます。したがって、4歳から始めるフッ化物洗口では、口の中に残るフッ化物は微量であるので歯のフッ素症が生じることはありません。

Q. 個人負担が必要ですか？

A 必要ありません。無料です。

県と市町からの補助金で行う事業です。

Q. 集団のフッ化物洗口は地域の環境汚染になりませんか？

A. フッ化物洗口液を排水しても地域の環境汚染にはなりません。

フッ化物洗口後の排水中の最高フッ化物濃度は0.2mg/Lであったとの報告されています(左図)。フッ化物洗口廃液を下水道に排水したフッ化物濃度は基準値8mg/Lの40分の1であり、水質汚濁法・下水道法に違反することなく、環境を汚染しません。

Q. 家庭でフッ化物配合歯磨剤を使っています。学校でフッ化物洗口しても大丈夫ですか？

A. 問題ありません。

フッ化物洗口と他の局所応用法を組み合わせても、フッ化物の過剰摂取になることはありません。

フッ化物洗口とフッ化物配合歯磨剤及びフッ化物歯面塗布を併用しても、問題はありません。

簡単

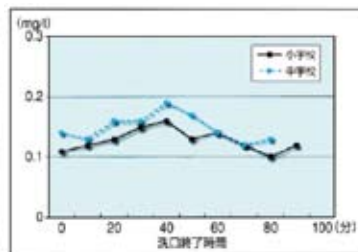


図1 フッ化物洗口に伴う学校下水(総排水口)の中のフッ化物濃度(新潟県ほか、2007年)