



【問い】子どものむし歯予防として、ブラッシング以外にフッ化物洗口もよいと聞のですが、どのような方法でしょうか。

(諫早市、36歳女性)

【答え】むし歯予防の方法のうち、歯みがきをしっかりする、甘いものを控えるといった方法だけでは完全な予防は難しいといわれています。安全性、簡便さ、経済性、効果などを考慮す

ると、歯の再石灰化を促し法や、家庭でフッ化物入り歯質を強化するフッ化物の歯磨剤を使う方法などが利用が最も有効と考えられています。フッ化物は歯医者さんでフッ化物を塗ってもらう方が子どもたちに平等に効果をもたらすことができ、個

フッ化物洗口の方法は？

「うがい」で歯質強化

人で行うより継続性も期待できるとされています。日本歯科医師会の「フッ化物洗口ガイドライン」では、フッ化物洗口は特に4歳児から14歳児までの期間に実施することが最も大き

な効果をもたらすとしています。具体的には保育所や幼稚園、学校で5〜10ミリの洗口液で約30〜60秒間、ぶくぶくうがいをします。むし歯予防のために使用

物洗口に使用する洗口液は1回分を誤って飲み込んでも、ただちに健康被害が発生しない濃度、量に調整されています。学校歯科医の指導の下に行われる限り、心配ありません。フッ化物洗口については世界保健機関(WHO)も使用を勧告しています。乳歯から永久歯に生え替わる時期と重なる義務教育期間に行うことで、その子にとって生涯を通じてむし歯になりにくい歯を形成することができるといいます。私たち歯科医師会はフッ化物洗口を行う学校がさらに増えるよう活動をしています。

回答者

おがた 緒方 真

諫早市永昌東町 緒方耳鼻咽喉科歯科医院院長



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します(直接本人に回答はしません)。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。