

.....
おくちの
相談室
.....

【問】海外ではフッ素の使用を禁止していると書かれている投稿を交流サイト（SNS）で見かけました。フッ素入りの歯磨き粉は危険なのでしょうか。

（長崎市、35歳男性）

【答】歯磨き粉に含まれているのはフッ素ではなくフッ化物（フッ素イオンを含む化合物）です。歯科医院や家庭で使用するフッ化物入り歯磨き粉は適正量を守れば安全にご使用いただけます。フッ化物は歯質を強化し、むし歯の原因となる細菌の活動を抑制するなどの作用があります。ただし、薬も飲み過ぎれば毒となるように、過剰に摂取すれば急性中毒になる場合もあります。

では、過剰な摂取量とはどれくらいなのでしょう。急性中毒量はフッ素量で体重1キログラムあたり2ミリグラムとされています。高濃度のフッ化物入り歯磨き粉（フッ化物濃度1450ppm）で計算すると、体重60キログラムの方の場合で約80グラム（約1本分）の歯磨

フッ化物入り歯磨き粉

過剰摂取すれば急性中毒も

き粉を一度に飲み込まない限り急性中毒になりません。つまり、通常使用する量の歯磨き粉を万が一飲み込んでも、過剰摂取にはなりませんのでご安心ください。ただし、子どもの場合はもっと少量で中毒を引き起こす危険性があるため、歯磨き粉は子どもの手の届かないところに保管してください。

また子ども用の歯磨き粉は年齢に応じたフッ化物濃度の物を選び、量を守って使用することが安全で効果的です。厚生労働省のガイドラインで推奨されている歯磨き粉のフッ化物濃度、使用量は▽歯の萌出から2歳までは1000ppm・1〜2ミリア（米粒程度）▽3〜5歳で1000ppm・5ミリア（グリーンピーズ程度）▽6歳以上で1450ppm・歯ブラシの毛先全体一とされています。

歯磨き粉に含まれるフッ化物の応用は科学的根拠に基づいた歯予防です。海外でもフッ化物入り歯磨き粉の使用は推奨されています。近年、急速にSNSが発展してきましたが、ネットには誤った情報がたくさんあるのも事実です。分からないことは1人で抱え込まず、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。

回答者
にしむら たかと
西村 孝



にしむら
デンタルケアクリニック院長
（長崎市千歳町）

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。