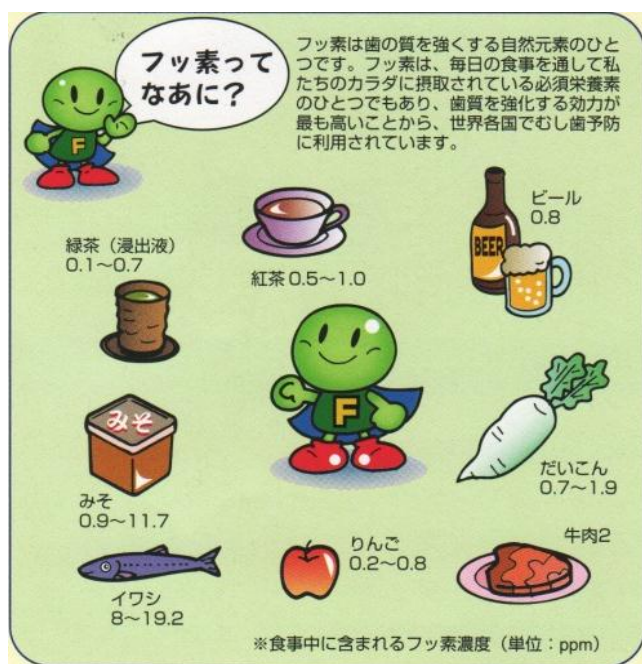


保護者の方へ



フッ素は地球上に存在する元素であり、あらゆる自然界のものにフッ素の化合物として存在します。また、フッ素は人の体を構成する元素としても重要です。骨や歯の発育にはなくてはならない微量元素で、私たちは食べ物やお茶などから毎日身体に取り入れています。私たちが通常飲んでいる飲料水の中にも微量ながらフッ素は含まれています。

フッ素の存在



岡山県内の水道水に含まれるフッ素の平均濃度 0.04 ppm

水道法におけるフッ素濃度基準 0.8 ppm以下

フッ素洗口を推奨しているところ

- ◆国内では、厚生労働省 日本歯科医師会 日本口腔衛生学会など
- ◆国外では、世界保健機関、国際歯科連盟など

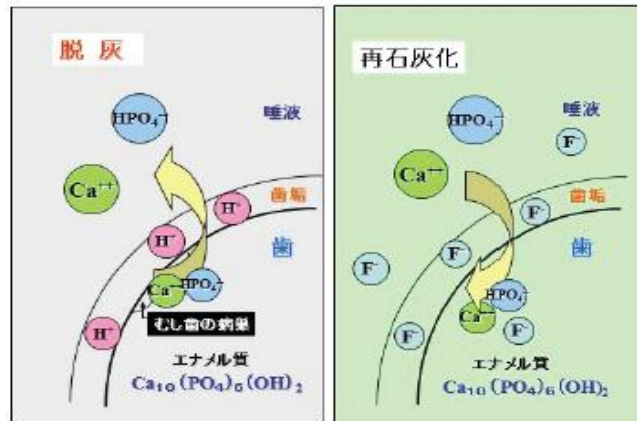
フッ素が天然に適量 (約1ppm) に含まれた飲料水を使用した人々に、むし歯の発生が少ないという疫学調査が、1940年代にアメリカで行われました。

その後、フッ素洗口、フッ素歯面塗布などいろいろな方法が考えられ利用されてきました。

日本での一般的な利用方法には、フッ素配合歯磨剤、フッ素歯面塗布、フッ素洗口があります。中でも、集団フッ素洗口は、保育所や幼稚園の園児、小中学校の児童生徒みんなができて、むし歯予防効果が高く、継続性のある優れたむし歯予防方法です。

フッ素のむし歯予防のメカニズム

最近のわが国の報告によれば、フッ素洗口によるむし歯予防効果は約30～80%と、むし歯をほぼ半減できる効果があり、とくに前歯部のむし歯予防に著しい効果を発揮します。第一大臼歯の萌出時期である就学前（4～6歳）から第二大臼歯の萌出時期である中学生（14歳）まで継続して実施することが、確かな予防効果につながります。エナメル質の成熟期にフッ素洗口を経験することにより、脱灰（エナメル質の表面からカルシウムイオン Ca^{2+} 、リン酸水素イオン HPO_4^{2-} が溶け出すこと）に対する強い抵抗力を持ちます。再石灰化する際、カルシウムイオン、リン酸水素イオンのほか、フッ素イオンも取り込まれ、再石灰化を促進します。



フッ素は生涯にわたり、むし歯の予防手段として使えます！

むし歯の予防は、「歯質」「食物（砂糖）」「細菌」、さらに「時間的要因」を加えた4つの輪を総合的に考えることが大切です。従来から行われている「歯磨きをきちんとする」「おやつ（砂糖）の取り方に気をつける」という予防手段だけでは、効果に限界があります。さらに、フッ素を組み合わせることで効果は高まります。また、多くの研究により、フッ素洗口の安全性は証明されています。

