

令和6年 9月

# フッ化物洗口について

志真志小学校 保護者説明会



沖縄県歯科医師会 学校歯科委員会 副委員長

大謝名小学校 学校歯科医

はごろもファミリー歯科 神下 太一

# 歯科疾患と生活習慣病（≡ NCDs: Non-communicable diseases）の関連についてのアンブレラレビュー

5種類のがん、糖尿病、心血管疾患、うつ病、神経変性疾患（認知症など）、リウマチ性疾患、炎症性腸疾患、肥満など**合計28種類のNCDs**に**歯科疾患**が強く関連している。

Botelho J et al. **Nature** Communications. 2022;13(1):761.

これが今後、覆りようのないエビデンスレベルで示され「世界が常識」として認識していることです。

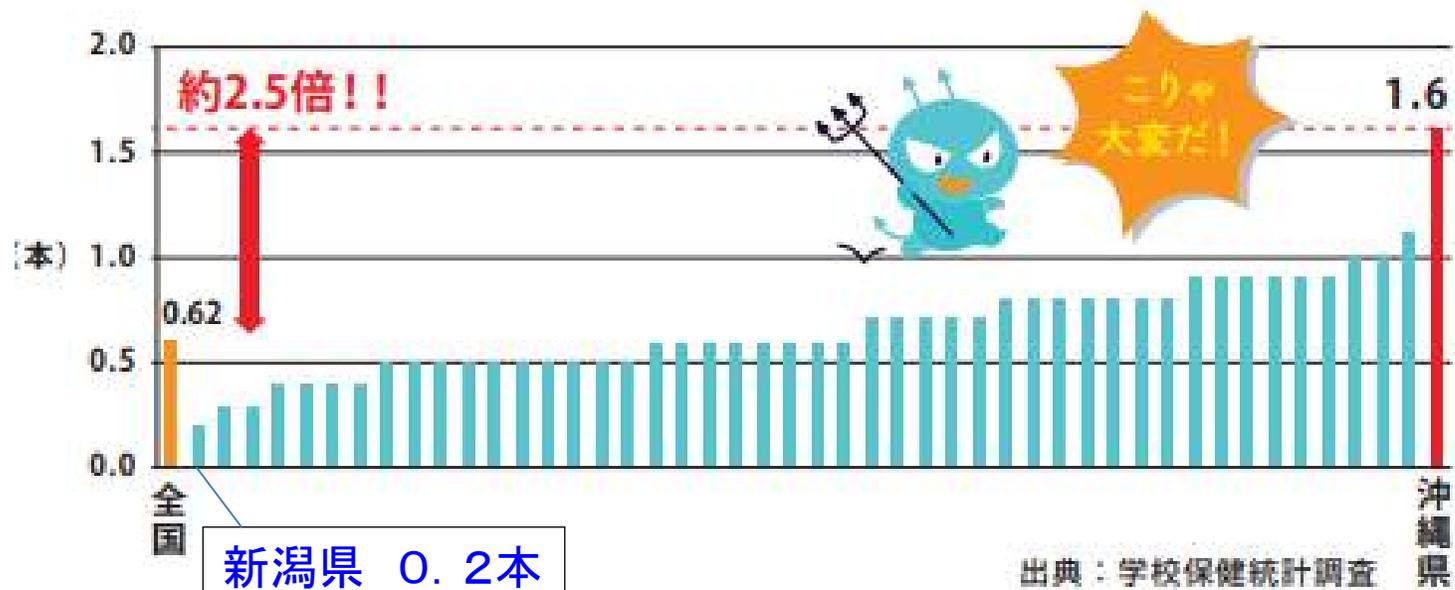
# 沖縄県にはこんな課題があります！

## ■ 永久歯のむし歯が多い

12歳児のむし歯数が全国平均の約2.5倍も多い

16年連続ワースト！！

### 令和3年度 12歳児一人平均むし歯経験歯数(都道府県別)



歯と口に関する調査項目の多くで、全国平均と比べ悪い状況が続いています。

**「むし歯予防に フッ素」**

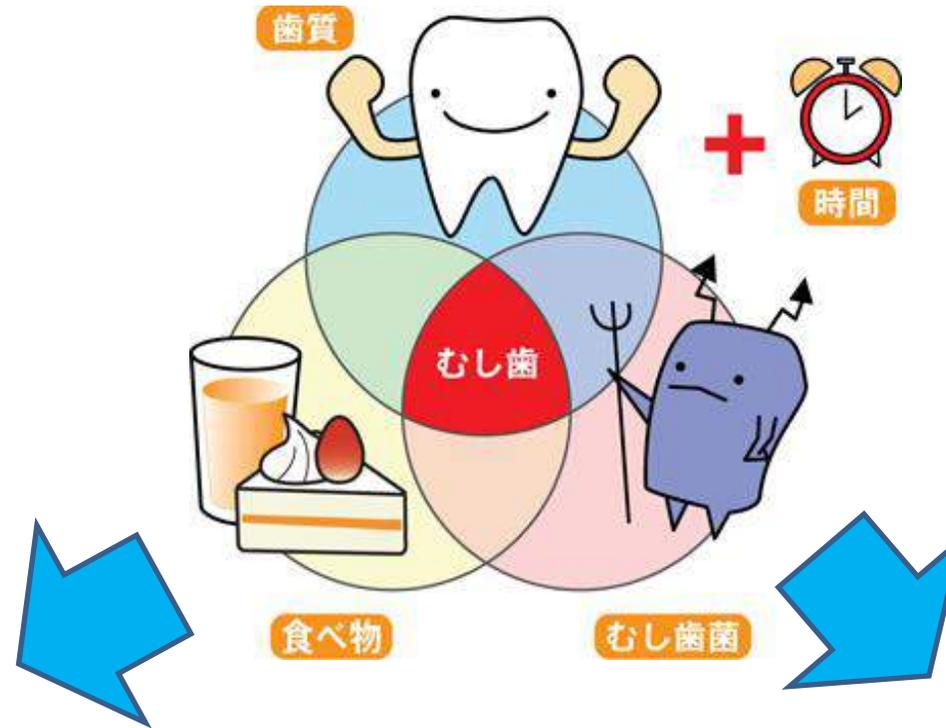
---

# フッ素入り歯磨き粉 シェア90%以上



# 虫歯の対策

フッ素の利用



食べ物の回数  
食べ物の工夫

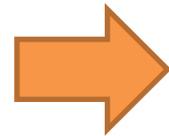
ハフラシ  
フロス

**小学校の6年間は、子どもの歯から大人の歯へ  
生え変わる時期。**

**1年生**



**子供の歯**



**6年生**



**大人の歯**

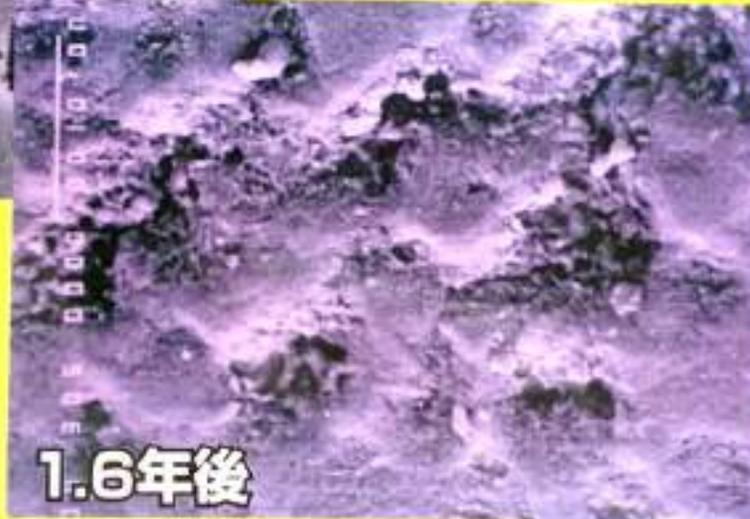
2  
むし歯  
(生えたての歯)

# 生えたての歯の表面は どうなっているの？



L.D.H

生えたての歯の表面は、凸凹していて、  
歯垢が付きやすく、酸にも弱いんだよ！  
だから、歯が生えかわる小・中学生の  
時期は、むし歯予防が大切なんだ！



L.D.H



L.D.H

写真提供：愛知学院大学教授・中垣 晴男先生

# フッ化物洗口について

きょうは  
フツノせんこうのひ  
です



くすりを 2 かい いれます



ぶくぶくうがいを します



1 ぶんかん



「べっ」と だします



ティッシュを カップに  
いれます



ビニールぶくろに すてます



おしまい

予防効果  
50%～60%



フッ化物洗口

予防効果  
30%～40%



フッ化物塗布

予防効果  
20%～30%



フッ化物配合歯みがき剤

**3つの方法を併用することによって  
より予防効果は高まります。**

# 学校等で行うフッ化物洗口のメリット

- 継続性が保たれる
- 実施している施設内の全ての子ども達に効果が現れる
- 学校・園における保健活動全般の活性化を促す



**フッ化物って何？**

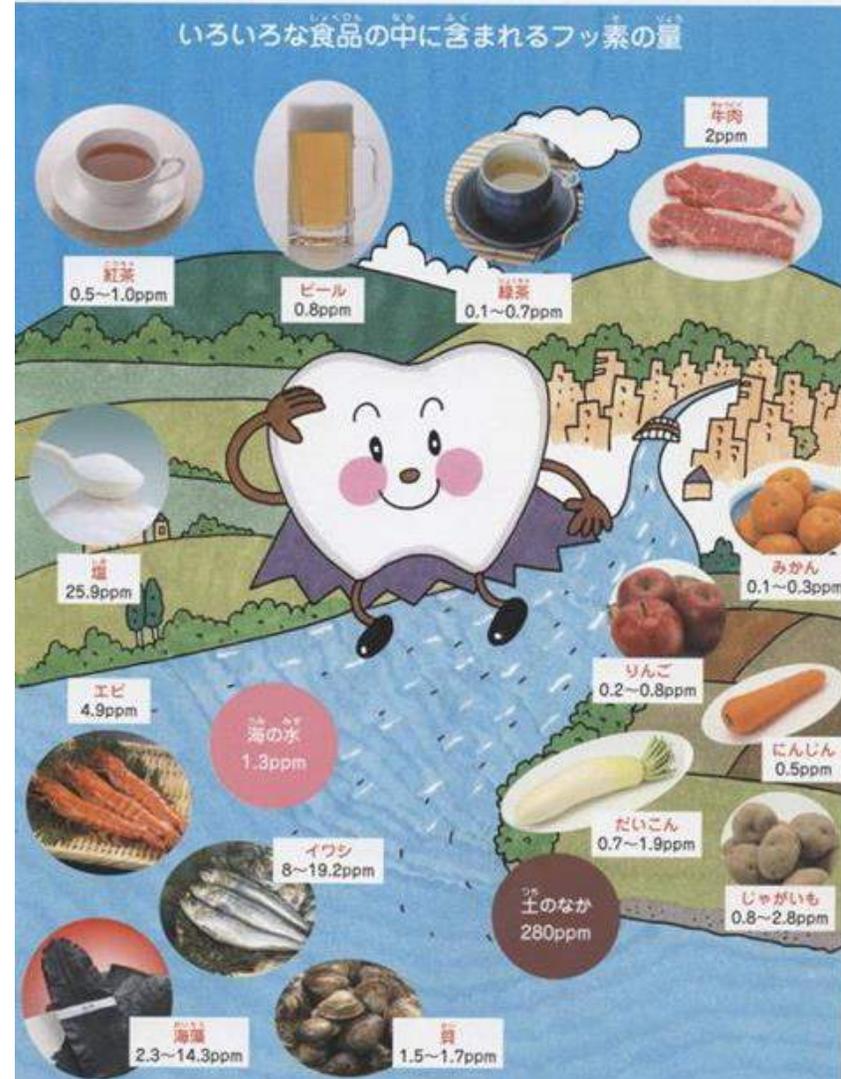
# 私達は毎日 食べています

## フッ化物とは

フッ化物は海の水や川の水、土の中にも多く含まれている**ミネラル成分**です。

私達がよく食べている海藻や魚、果物や野菜などにも含まれています。

また、人体にとっても必須栄養素の一つでもあります。



# フッ化物洗口を推奨する主な団体

**WHO (世界保健機関)**

**FDI (国際歯科連盟)**

**ORCA (欧州う蝕研究協議会)**

**IADR (国際歯学研究学会)**

米 国 : 公衆衛生局, 国立衛生研究所, 防疫予防センター, 国立癌研究所,  
環境庁, 食品医薬品局, 医師会, 歯科医師会, 小児科学会,  
公衆衛生学会, 栄養士会, 歯科衛生士会, 看護協会,  
水道協会, 他

英 国 : 保健省, 王立医学協会, 医師会, 歯科医師会

カナダ : 厚生省, 医師会, 歯科医師会

アイルランド : 歯科医師会,

オーストラリア : 歯科医師会,

ニュージーランド : 歯科医師会

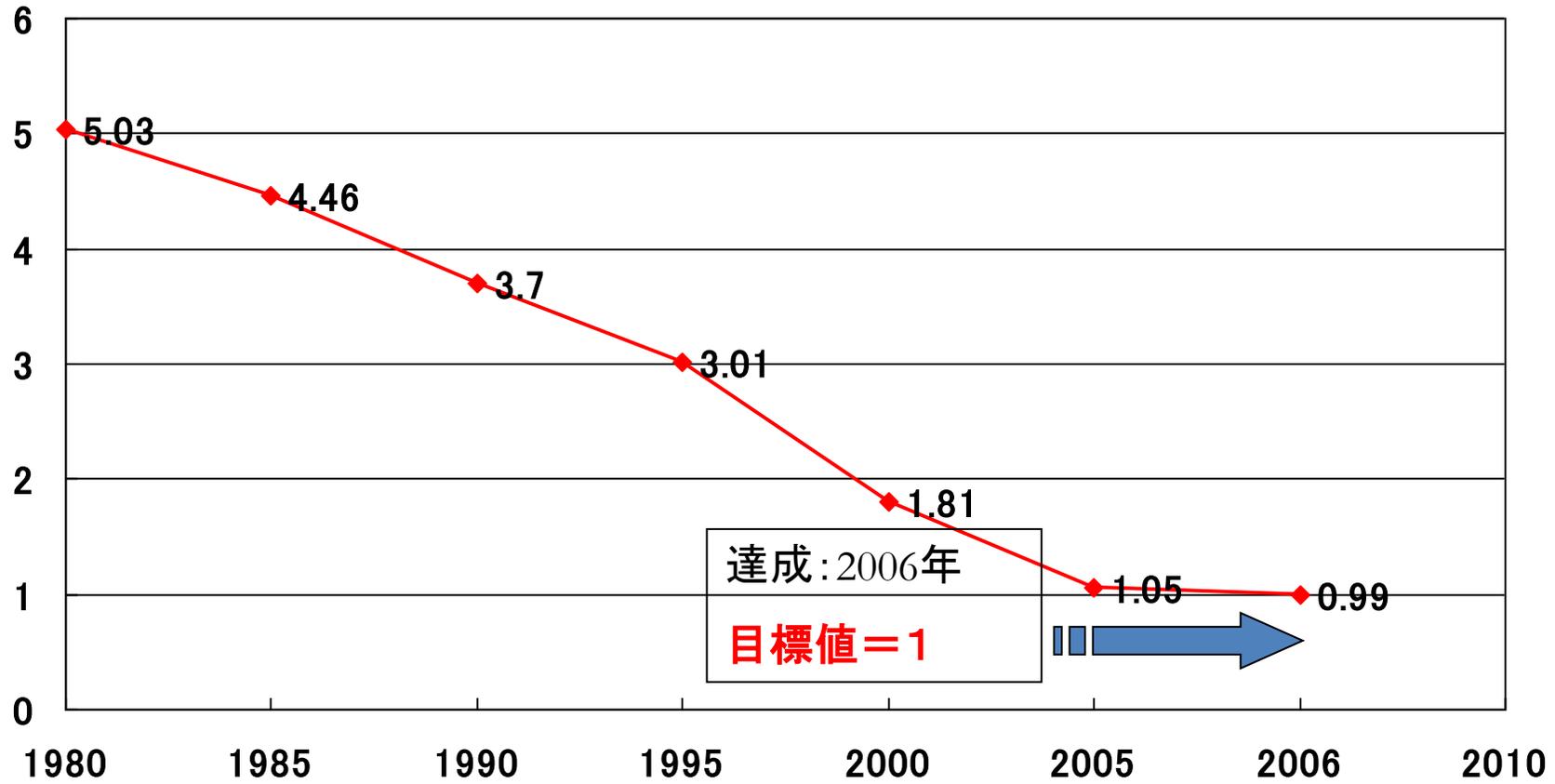
**日 本 : 厚生労働省, 日本歯科医師会, 日本歯科医学会,  
口腔衛生学会。**

世界の150以上の保健関連団体がフッ化物洗口は極めて有効で安全であると推奨しています。

# フッ化物洗口 モデルケース紹介 ①

新潟県

# 新潟県12歳児永久歯一人平均むし歯数の推移





pHが1減少すると⇒10倍の酸に強くなる

PH4.5  
の例

ビール

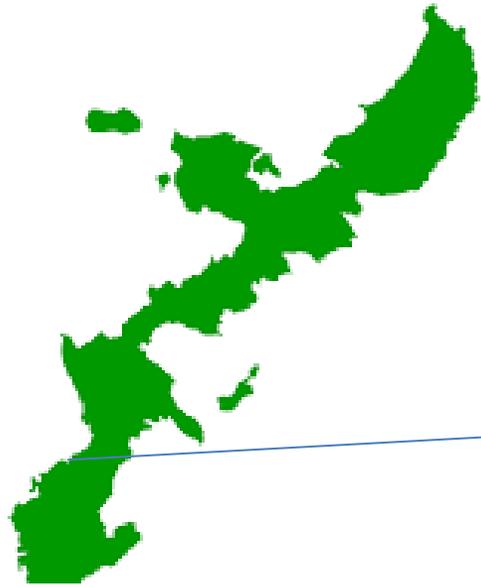
日本酒

炭酸水

7

# 歯は健康の礎

宜野湾市・沖縄県で「永久歯むし歯0」を当たり前に



「健康都市ぎのわん」・「健康長寿県おきなわ」へ  
「健康な歯を 守り・育てる 環境づくり」から