

フッ化物洗口のむし歯予防効果に関する結果報告

—茨城県のデータを用いた検証—

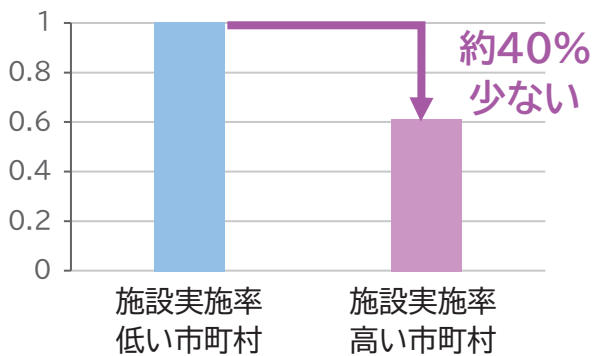
フッ化物洗口のむし歯予防効果は国内外の多くの研究結果から明らかになっていますが、今回有識者等を構成員とする「フッ化物洗口効果検証ワーキング会議」を設置し、茨城県内のデータを用いて効果検証を行いました。

検証の結果

フッ化物洗口を実施する前のむし歯の状況が同じと仮定したとき
フッ化物洗口を実施した就学前施設が多い市町村・小学校は

永久歯のむし歯が **約40～50%少ない結果** でした

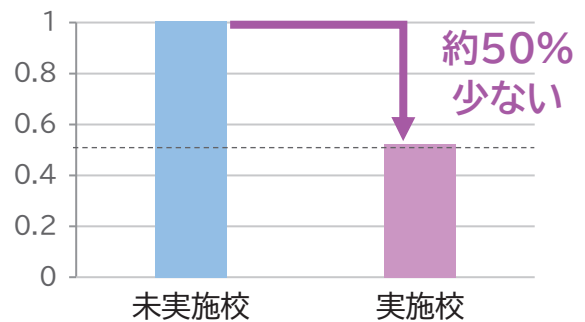
就学前施設 4、5歳児で
実施した効果



小学校1年生の永久歯むし歯の調整リスク比

3歳時点のむし歯の状況が同じと仮定したとき、就学前施設（4、5歳児）でのフッ化物洗口の施設実施率が高い市町村は実施率が低い市町村と比べて、小学校1年生時点の永久歯の一人当たりのむし歯本数が約40%少ない結果でした。

小学校1～3年生で実施した効果



小学校4年生の永久歯むし歯の調整リスク比

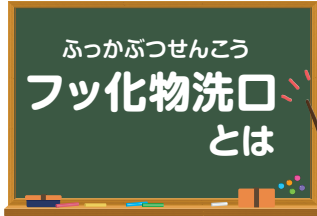
小学校1年生時点のむし歯の状況が同じと仮定したとき、小学校1～3年生でフッ化物洗口を実施した学校は実施していない学校と比べて、小学校4年生時点の永久歯の一人当たりのむし歯本数が約50%少ない結果でした。



フッ化物洗口の効果検証の調査の詳細は茨城県ホームページをご覧ください。



フッ化物洗口をはじめましょう



むし歯予防のためにフッ化物（フッ素）を溶かした洗口液で1分間ブクブクうがいをする方法です。



フッ化物洗口動画

安全性や効果、実際にフッ化物洗口を実施している施設の様子がYouTubeで視聴できます。

Q なぜフッ化物洗口をするの？

A 茨城県は全国に比べてむし歯が多い状況が続いています。むし歯は歯みがきだけでは予防が難しいため、フッ化物（フッ素）を上手に使うことが大切です。フッ化物洗口はむし歯予防効果が高く、健康格差を改善することが報告されているため、施設や学校での実施が推奨されています。

Q 時間はどのくらいかかりますか？

A フッ化物洗口液を口に入れてブクブクうがいをする時間は1分間です。就学前施設では週5回、小学校では週1回行うことが一般的です。就学前施設では、洗口液をつくる（週1回程度）、コップに注ぐ、子どもたちに配るといった準備から片付けまで含めると約15分程度です。

Q フッ化物洗口は安全性に問題はないのでしょうか？

A フッ化物洗口で使用するフッ化物は自然界にあるもので、土壌や水質汚染の原因となっているPFAS（ピーファス）という人工的に合成されたものとは異なり、有害性はありません。また、フッ化物洗口で使用するフッ化物濃度は、歯みがき剤のフッ化物濃度（1,000～1,500ppm）※よりも低いです。

※出典：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法について（日本口腔衛生学会等）

【フッ化物洗口のフッ化物濃度等】

洗口法	週5回法	週1回法
フッ化物濃度	250ppm	900ppm
洗口液の量	5ml	10ml

表は目安であり、これ以外の方法でも歯科医師の指示に基づき実施されることがあります。

フッ化物洗口の実施方法やよくある質問を掲載しています。

マニュアル



Q&A



「茨城県フッ化物洗口効果検証ワーキング会議」

委員の声



県内のフッ化物洗口の実施状況は地域によって差があるので今回の結果を示して全ての施設へ実施を推奨してほしい



フッ化物洗口は集団で行うことで健康格差が減ることがわかっているので保育所・幼稚園・認定こども園や小学校で実施してほしい