

フッ化物洗口実施マニュアル



©2010 熊本県 くまモン

平成 27 年 3 月

熊本県 熊本県教育委員会 熊本県歯科医師会

目 次

第1章 むし歯予防について	1
1 歯と口の健康の大切さ	3
2 むし歯の発生要因と予防方法	4
第2章 フッ化物利用によるむし歯予防	5
1 フッ素とは	7
2 どうしてむし歯予防にフッ素が必要なのか	8
3 各ライフステージに応じたフッ化物の利用方法	9
4 フッ化物利用によるむし歯予防方法	10
5 フッ化物利用の有効性と安全性	11
6 フッ化物洗口のむし歯予防効果	12
第3章 フッ化物洗口の実際	13
1 フッ化物洗口実施までの流れ	15
2 施設で実施する場合の実際	16
（1）事前準備	16
（2）実施手順	19
（3）実施体制	21
参考：洗口実施日・時間について	23
第4章 Q&A	25
第5章 様式例（フッ化物洗口を実施する際に必要となる様式）	35
第6章 参考資料	51
熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例	53

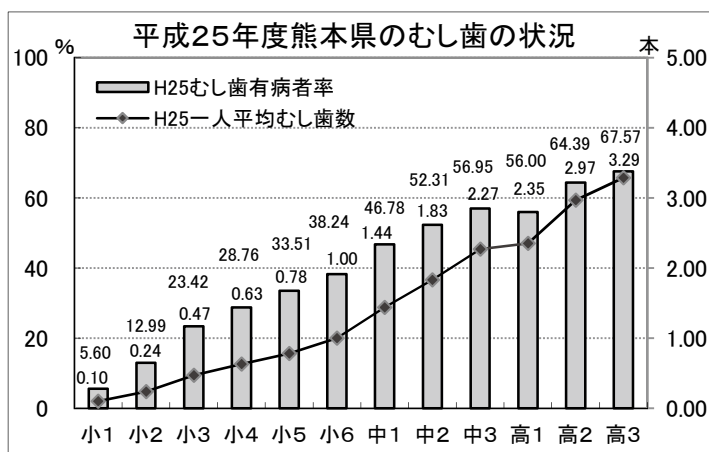
第1章

むし歯予防について

1 歯と口の健康の大切さ

歯・口の健康は健康づくりの基本であり、生涯にわたって健康で、生活の質の向上を図るためにも重要な役割を果たしています。いつまでも自分の歯でおいしく食べることができ、QOL（生活の質：満足度や幸福感）の高い生活を過ごせるように、熊本県では、80歳になっても自分の歯を20本以上保つ「8020運動」を進めています。

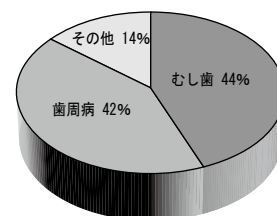
むし歯は、ほとんどの人が経験する疾患で、小学1年では5%台であったのが、年々増えており、中学1年生で46.8%、高校3年生で67.6%（熊本県「平成25年度歯科保健状況調査」）と約半数以上の子どもが罹患しています。熊本県は、全国でもむし歯が多い県の一つで憂慮すべき状況にあり、家庭・集団・地域でむし歯予防に取り組むことが大切です。



出典：熊本県平成25年度歯科保健状況調査

また、むし歯は、歯が生えて間もない時期（2～3年）に発生しやすいことから、一生自分の歯で食べるためには、永久歯が生え始める特に、就学前から中学校卒業時期のむし歯予防が最も重要で効果的です。

歯を失う二大原因の一つはむし歯であり、歯を失うと、咀嚼機能や構音機能が低下することにより、生活に多面的な影響を与え、最終的にはQOLを大きく損ないます。



出典：Aida J., Ando Y., Akhter R., et al. Reasons for permanent tooth extractions in Japan. *J Epidemiol.* 2006 Sep; 16(5): 214-9 より作成

熊本県では、厚生労働省が平成15年1月に通知した「フッ化物洗口ガイドライン」や平成22年11月に施行した「熊本県歯及び口腔の健康づくり推進条例」、平成25年3月に策定した「第3次熊本県歯科保健医療計画」、平成26年3月に策定した「第2期くまもと『夢への架け橋』教育プラン」等に基づき、保育所・幼稚園、小・中学校等におけるフッ化物洗口を推進しています。

歯を残すことは、将来の健康寿命の延伸への第一歩ともいえます。また、丈夫な歯を持ち、よく噛んで食べることは、生涯を通じた食育や生活習慣病予防へとつながるのです。

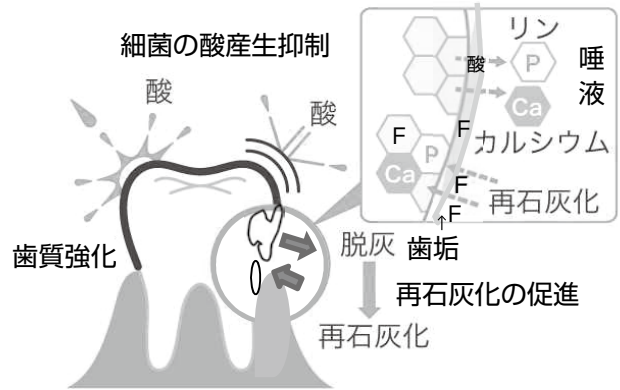
2 むし歯の発生要因と予防方法

むし歯の発生・再石灰化

歯の表面では、むし歯原因菌が糖質を分解して作った酸によって、歯を構成しているカルシウムなどのミネラル成分が溶けでる現象（脱灰）と、溶けだしたミネラルを再沈着させる修復現象（再石灰化）の繰り返しが絶えず生じています。

この脱灰と再石灰化のバランスが崩れて、脱灰が優勢になった時にむし歯が発生します。このときフッ化物が存在することで、再石灰化が促進されます。

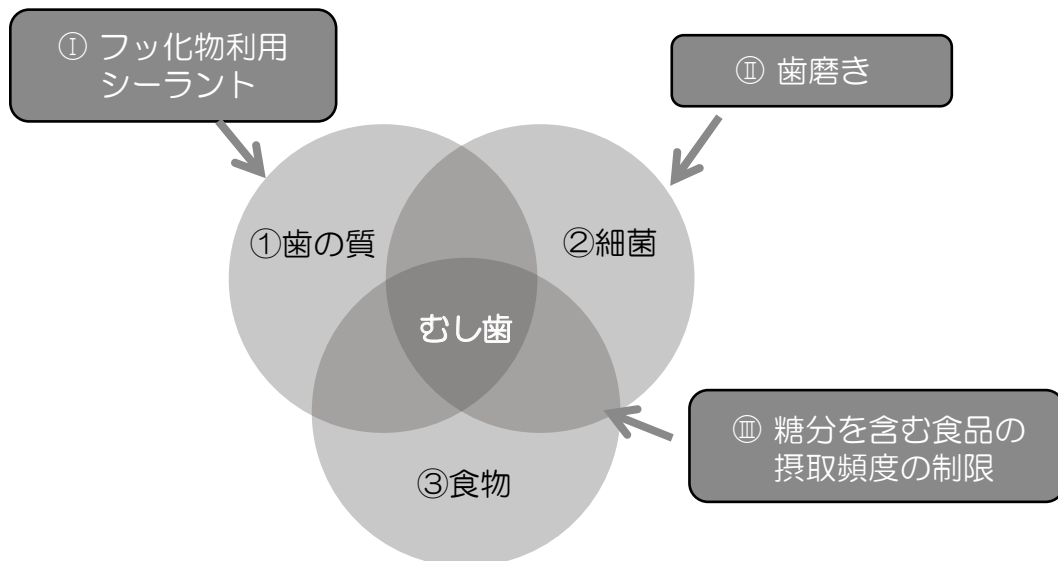
いわゆるむし歯になりかけた歯の表面をもとに戻すことができます。



むし歯の発生要因と予防方法

脱灰と再石灰化のバランスを崩すむし歯の発生要因は、①「歯の質」②「細菌（むし歯原因菌）」③「食物（糖分）」の3つで、それぞれの要因に対応して、①「フッ化物利用とシーラント^{*1}」②「歯磨き」③「糖分を含む食品の摂取頻度の制限」の3つのむし歯予防法があります。

この3つの予防法をバランスよく組み合わせて行うことにより、むし歯を効果的に予防することができます。



^{*1} シーラント：むし歯の予防法の一つで、むし歯になりやすい奥歯の溝をあらかじめ樹脂で埋める方法。