



# 洗口でむし歯予防

市では、市内すべての幼稚園・保育園・小学校・中学校でフッ化物(フッ素)洗口を実施しています。フッ化物洗口と併せて歯みがきなどもしっかり行うことで、子ども頃からむし歯を予防し、健康の源である歯を守ることができます。

問い合わせ 健康推進課 加藤 027-2645  
学校教育課 永田 027-2645

## フッ化物(フッ素)

### フッ化物洗口の成果

小学6年生の1人平均むし歯本数は、平成17年に1.10本でしたが、24年には0.39本まで減少し、県内7位となっています。5本以上のむし歯がある児童の割合を見てみると、17年の4.2%から24年の0.9%まで減少し、県内9位となっています。また、中学3年生でもむし歯本数は、17年の3.10本から24年の1.29本まで減少し、県内11位となっています。市では、歯科医師や薬剤師、養護教諭などをつくる「フッ素メンテナンス連絡会」を開催し、フッ化物洗口の実施にあたっての共通認識を持つとともに、安全性やむし歯予防の効果などについて話し合っ

### むし歯をなくすために

むし歯予防にフッ化物洗口は効果がありますが、これだけでむし歯が完全になくなる

フッ化物(フッ素)洗口は、60年以上前から世界各国で始まり、世界保健機関(WHO)をはじめ、多くの専門機関や団体が「有効性、安全性に優れた経済的なむし歯予防法」として取り組みを進めてきました。日本でも平成15年には、厚生労働省から「フッ化物洗口ガイドライン」が発表され、全国の教育委員会に、小学校でのフッ化物洗口の普及を求める内容の通知が出されました。

### フッ化物(フッ素)の作用

市内では、昭和51年に細江小学校を皮切りに、平成19

からは現在と同じ、すべての幼稚園や保育園、小学校、中学校で継続的にフッ化物洗口を実施しています。この取り組みにより、子どものむし歯は減少し、県内でも子どもたちのむし歯が少ない市になっています。フッ化物(フッ素)は、お茶や海産物、野菜、肉などにも含まれる成分です。そして、①歯の質を強くする②初期むし歯を修復(再石灰化)する③むし歯菌の増殖を抑えるなどの作用があります。フッ化物洗口は、永久歯に生え変わる4歳から14歳までの期間に実施することがむし歯予防に、最も効果的です。

### フッ化物洗口の取り組み成果

小学6年生の1人平均むし歯本数

	市(本)	県(本)	県内順位
平成17年	1.10	1.10	20
18年	1.36	1.04	34
19年	0.79	0.92	14
20年	0.67	0.80	11
21年	0.60	0.76	8
22年	0.57	0.69	10
23年	0.40	0.66	6
24年	0.39	0.59	7

小学6年生の5本以上むし歯がある割合

	市(%)	県(%)	県内順位
平成17年	4.2	4.0	27
18年	5.9	3.7	36
19年	2.7	3.1	15
20年	2.3	2.7	15
21年	1.6	2.3	8
22年	2.0	2.2	17
23年	0.4	2.1	3
24年	0.9	1.6	9

中学生3年生の1人平均むし歯本数

	市(本)	県(本)	県内順位
平成17年	3.10	2.30	34
18年	3.05	2.19	35
19年	2.70	2.06	31
20年	2.43	1.87	30
21年	2.16	1.77	27
22年	2.24	1.63	28
23年	1.43	1.54	12
24年	1.29	1.41	11

ことはありません。間食や甘い飲食物は、むし歯の原因となるため、適度な摂取が重要です。また、歯垢をしっかりと取り除くための歯みがきも忘れずに実施することがとても大切です。自分の歯を健康に保つことは、生涯おいしく食べることができ、健やかな成長を助けます。



### 生活リズムを整える

間食の時間を決めることは、むし歯予防に効果的。だから食べることは歯を再石灰化できず、むし歯になりやすくなります。

### 歯みがきをする

小学校3年生くらいまでは大人による仕上げ磨きが必要です。1日に1回、寝る前は保護者が仕上げ磨きをしましょう。

### むし歯予防のポイント

#### 甘い飲食物のコントロール

おやつ・飲み物は甘いものばかりにならないようにする。のどが渴いたときには、牧之原特産のお茶がおすすめです。

#### フッ化物の利用

歯の質を強くするため、園、学校でフッ化物洗口を実施。家庭でフッ化物配合の歯磨き剤を利用するのも有効です。

### インタビュー



勝間田小学校養護教諭  
山本 早菜恵さん

健康で元気に成長してほしい

フッ化物洗口は、洗口液でうがいをするだけで、時間をかけずにむし歯予防ができ、とても効果的です。勝間田小学校でも週に1回の頻度で実施しており、むし歯になる子どもはほとんどいません。

フッ化物洗口だけではなく、家庭での歯みがきもむし歯予防には必要なことです。子どもたちが健康な歯で良く噛み、栄養をきちんと取り、健康で元気に成長して欲しいです。



歯科医師  
榎田 中外さん

地域全体でのむし歯予防が大切

フッ化物洗口は、平成26年3月現在、県内654施設で約4万6千人、全国では約100万人の子どもが実施しています。年々実施する人数は増加しており、各地でむし歯予防の効果が報告されています。

むし歯予防は、個人個人の努力だけでは十分な成果が得られないため、園や学校の中で、子どもたちが平等に継続して実施できるフッ化物洗口を続けていくことがとても大切です。

