

ただいま参上! フッ素戦隊 オーラマン

僕たちのテーマは「むし歯予防」
きみの大切な歯をむし歯から守るために戦うよ!



僕たち、フッ素戦隊オーラ フッ素についての疑問や

Q フッ素ってなあに？

A フッ素は、人間の体(歯・骨)はもちろん、わたしたちが食べているほとんどすべての食べ物に含まれているものです。



Q フッ素ってどんなはたらきをするの？

A フッ素は、歯の質を強くして、むし歯に対する抵抗力を高めます。この様なはたらきをするのは、フッ素だけしかわかっていません。



Q フッ素って本当に安全なの？

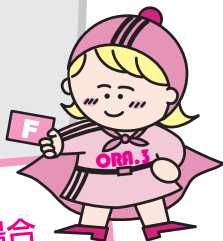
A フッ素は、自然に広く分布していて、人間が食べる食べ物や飲み物の中には、ほとんど含まれています。1回の洗口で口に残るフッ素の量は、毎日の食べ物や飲み物からとっている量より少ないため安心です。



マンガ、 質問に答えるよ!

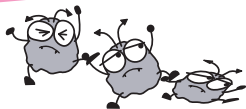
Q フッ化物洗口は何歳から
始めればいいのか?
大人でも効果はあるの?

A 4歳頃から始め14歳頃まで続けるとむし歯予防に効果的です。また、大人になると歯と歯の間や歯ぐきが下がったところにむし歯ができやすくなるため、大人のむし歯予防にも効果的です。



Q フッ化物洗口液を
間違えて飲み込んだ場合
どうすればいいのか?

A フッ化物洗口液は、たとえ間違えて全量(1回使用量5~10mL)飲み込んだ場合でも安全な濃度に設定されています。もし飲み込んだ後に嘔吐、腹痛、下痢などの症状が現れたら、牛乳やカルシウム剤を応急的に飲ませ、医師の診療を受けてください。



Q フッ化物洗口をすれば
歯磨きをしなくても
いいの?

A 歯を磨くことでよごれを落とし、フッ化物洗口で歯を強くすることでより効果的にむし歯を予防できます。

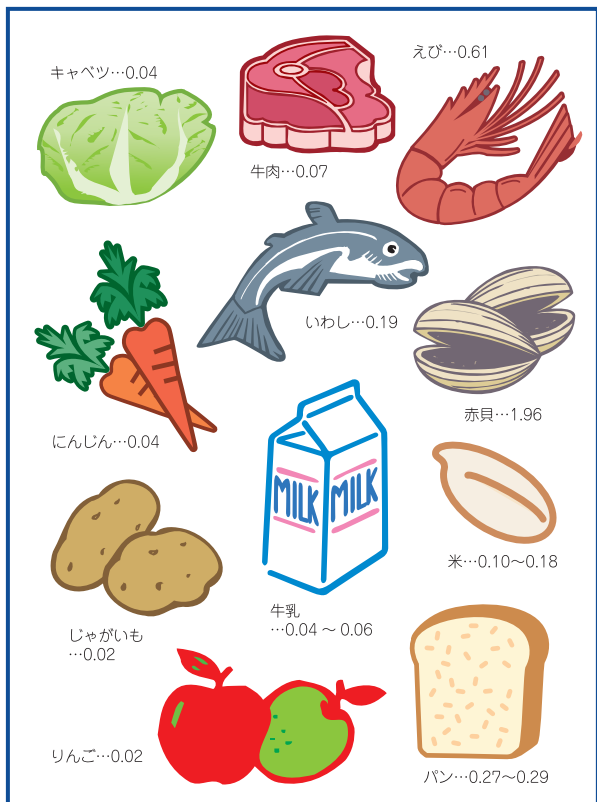


フッ素ってなあに？

「フッ素」は自然界に広く分布している

フッ素は、地球上に広く存在している自然のものです。人体中(特に歯や骨に多い)はもちろん、地殻・海水・河川・植物・動物など、ありとあらゆるものに含まれています。したがって、フッ素が含まれていない飲食物は存在しません。また、むし歯予防に用いられるフッ素の溶液は、お茶や紅茶の中に含まれているフッ素と同じものなので心配ありません。

フッ素を多く含む食品には、魚貝類等の海産物やお茶(紅茶)等があります。



食品のフッ化物濃度(ppm)

フッ化物応用研究会編：日本におけるフッ化物摂取量と健康，2007.(改変)

※ppmとは100万分の1を示す単位です。食品1kgの中に1mgのフッ素が含まれていると、1ppmになります。

フッ素のはたらき

「フッ素」でむし歯菌に負けない丈夫な歯！

現代の食生活では軟らかく、しかも砂糖を多く使った甘い物が多くなり、歯磨きだけでむし歯を予防することが難しい時代になってしまいました。

このような食生活習慣において、むし歯を予防するには、歯自体の抵抗力をつけることが必要となり、それには「フッ素」が最も有効なのです。

「フッ素」は・・・

1. 歯の表面を酸に溶けにくくし、強い歯に変えていきます。

フルオロapatiteの生成および結晶性の向上による歯質耐酸性の獲得

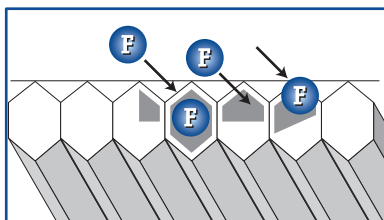
フッ素は、エナメル質の耐酸性を高めるフルオロapatiteを生成します。特に萌出直後の歯では、不完全な hidroksiapatite の結晶構造から、結晶をより安定化させ、酸に対する抵抗力を向上させます。



2. 酸に侵されて、むし歯になりかかった部分を修復します。

むし歯初期のエナメル質表面で脱灰層の再石灰化を促進

フッ素は、唾液中のカルシウムイオンやリン酸イオンとともに歯に再沈着し、エナメル質の成熟を助けます。また、むし歯の病巣にはフッ素が取り込まれやすく、むし歯の進行を抑制します。再石灰化したエナメル質はフッ素濃度が高いので、酸に対する抵抗力も強くなります。



3. 酸を作り、歯を溶かそうとするむし歯菌の働きを弱めます。

むし歯菌に対する抗菌・抗酵素作用

フッ素は、むし歯菌の発育を抑え、糖代謝および酸産生を阻害する作用を持っています。したがって、むし歯リスクをさげるためには、口腔内にフッ素を保持しておくことが重要です。



今からできるむし歯予防

「フッ化物洗口」は 簡単なむし歯の予防方法です

フッ化物洗口にはフッ化物洗口液(225～450ppm)を毎日使用する方法(毎日法)とフッ化物洗口液(900ppm)を週1回使用する方法(週1回法)があります。

学校・幼稚園・保育園など集団での洗口は、未就学児では毎日法が、学齢期以上では週1回法及び毎日法が推奨されています。家庭での洗口は、毎日法が推奨されています。



「フッ化物洗口」は 生涯を通じてむし歯の予防が期待できます

フッ化物洗口は、萌出後の歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させる方法である。保育園や幼稚園、子ども園や学校などで集団的に応用できる点が大きな特徴があるが、歯科医師や薬剤師の指導に基づいて家庭で行うこともできる。

対象者の考え方

フッ化物洗口は、保育園・幼稚園・こども園から開始して中学校卒業まで継続することが望ましい。特に永久歯エナメル質の成熟が進んでいない保育園や幼稚園、子ども園、小・中学校の期間に実施することがう蝕予防対策として大きな効果をもたらすことから、4～6歳園児への実施は、第一大臼歯のう蝕予防にきわめて重要である。その後の年齢においても、生涯にわたってフッ化物を歯に作用させることが効果的であり、中学校でのフッ化物洗口終了後は、家庭でのフッ化物洗口(家庭応用)に移行する。う蝕に罹患した歯は、長期間でみるとう蝕の再発と修復処置を繰り返しながらう蝕が重症化し、抜歯にいたるケースも少なくないことから、う蝕の再発防止や高齢期では根面う蝕の予防の観点からも継続的なフッ化物洗口は有効である。また、歯列矯正装置の装着によって口腔衛生状態が悪化しやすい場合や障がいを持つ方や要介護者など口腔清掃が困難であり、口腔内を清潔に保つことが難しい場合にも有効であると考えられる。

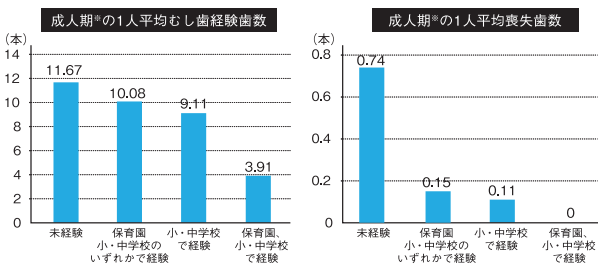
80歳で自分の歯を20本以上残そう

「フッ化物洗口」は小児期からの実施が最も効果的です

「フッ化物洗口」は生えて間もない歯ほどよく効きます。乳歯は生後6ヶ月位から生えはじめ、4歳頃から生えはじめる永久歯に交換されてゆきます。

永久歯は中学校1年生位で生え揃うので、幼稚園や保育園から中学校卒業まで「フッ化物洗口」を続けると高いむし歯予防効果が期待できます。

さらに小児期の「フッ化物洗口」は、成人期にも高いむし歯予防効果の持続が期待できます。



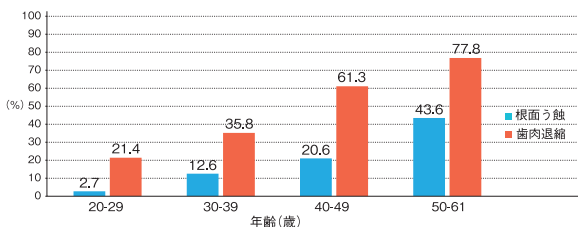
小児期のフッ化物洗口が成人期*にもたらす効果 ※対象者:31.6±4.6歳
葭原明弘ほか:口腔衛生会誌 54(4);314,2004.(改変)

「フッ化物洗口」は成人期の根面う蝕の予防にも効果が期待できます

根面う蝕は歯周病、噛み合わせの異常、口腔乾燥により歯肉が後退(歯肉退縮)して、露出した歯の根元にできるむし歯(う蝕)のことをいいます。

年齢が高くなるにつれて歯肉の退縮が進むため、根面う蝕が発生しやすくなります。

成人期の「フッ化物洗口」は、根面う蝕の予防にも効果が期待できます。



根面う蝕と歯肉退縮の発生状況

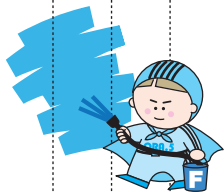
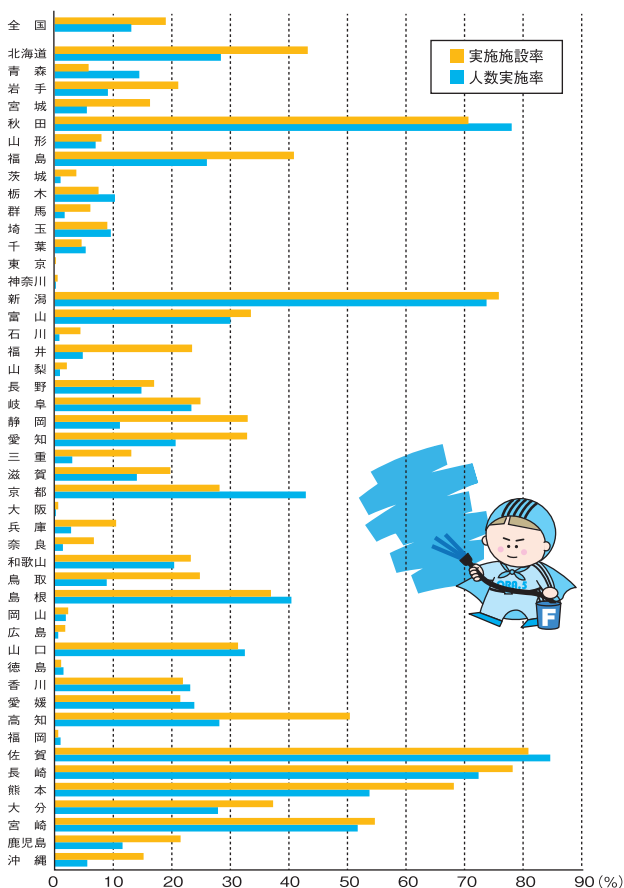
杉原直樹ほか:口腔衛生会誌 41:105-107,1991.(改変)

フッ化物洗口の実施率

2019年3月末の時点で、フッ化物洗口の実施率は全国総施設数の19.0%(14,359施設)、総人数の13.2%(1,573,535人)でした。

施設別では、保育所等・認定こども園・幼稚園が施設実施率18.4%(8,160施設)、人数実施率13.7%(293,883人)、小学校が同25.1%(4,985施設)、同17.0%(1,089,839人)、中学校が同10.9%(1,124施設)、同5.7%(185,175人)、特別支援学校が同7.9%(90施設)、同6.2%(4,638人)でした。

また、都道府県別にみると、実施率が50%以上の県は、施設実施率で7県、人数実施率で6県でした。



都道府県別のフッ化物洗口施設実施率(%)と人数実施率(%)

厚生労働省 口腔対策等歯科口腔保健の推進に係る調査(令和元年度委託事業) 令和3年3月時点集計

フッ化物応用によるむし歯予防効果

「フッ化物洗口」以外にもフッ素の働きでむし歯を予防する方法があります。代表的なものとして、家庭で使われる「フッ化物配合歯磨き剤」や歯科医院などで実施される「フッ化物歯面塗布」があります。

生涯にわたってむし歯を予防するために、ライフステージに合わせてフッ化物を使用することをお勧めします。

ライフステージに合わせたフッ化物応用

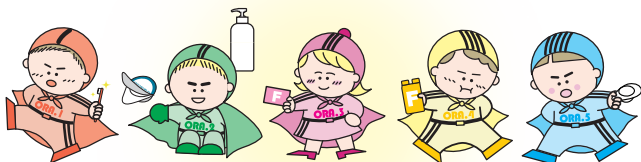
ライフステージ	出生	保育園 幼稚園	小学校	中学校	高校	成人	高齢者
セルフケア 家庭		フッ化物配合歯磨き剤		フッ化物洗口			
プロ フェッショナル ケア 歯科医院			フッ化物歯面塗布			※	
コミュニティケア 保育園 幼稚園 学校など		フッ化物洗口					

※むし歯のリスクが高い方

むし歯予防効果(永久歯)

フッ化物洗口	約30~80%
フッ化物歯面塗布	約20~30%
フッ化物配合歯磨き剤	約20~40%

日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会 編：う蝕予防の実際 フッ化物物局所応用実施マニュアルより抜粋



フッ素戦隊 オーラマン

フッ化物洗口によるむし歯予防の方法

週1回法

0.2% フッ化ナトリウム (900ppmF)
溶液を1週1回、継続して洗口する。

毎日法 (週5回法)

0.05~0.1% フッ化ナトリウム
(225~450ppmF) 溶液を1日1回、
継続して洗口する。

オラブリス® 洗口液 0.2%

溶液
タイプ



900ppm 溶液タイプ
(10mL ポーション)



900ppm 溶液タイプ
(500mL ボトル)



[別売]
500mL ボトル
専用ポンプ (1本入)
1プッシュ 5mL

ポンプは別売になります。

サイズ(mm)
胴径72×高168



洗口方法

1週1回(週1回法)または1日1回(毎日法)、

1 歯をよく磨き、
汚れをおとします。



2 うつぶいて
ブクブクうがいをします。



3 液をはきだします。



顆粒
タイプ

オラブリス® 洗口用顆粒 11%



6g 分包 顆粒タイプ
900ppm 専用



1.5g 分包 顆粒タイプ
250・450ppm 専用

900ppm
専用溶解瓶
332mL



サイズ(mm)
幅88×奥48×高175

250・450ppm
専用溶解瓶
300・167mL



サイズ(mm)
幅88×奥48×高165

集団洗口用
溶解瓶
1200mL



サイズ(mm)
幅117×奥82×高233

集団洗口用
溶解瓶
500mL

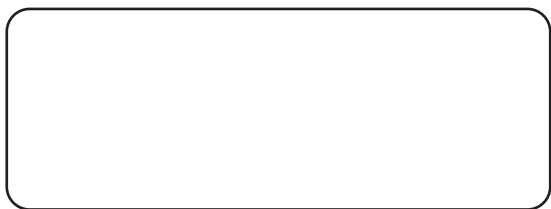
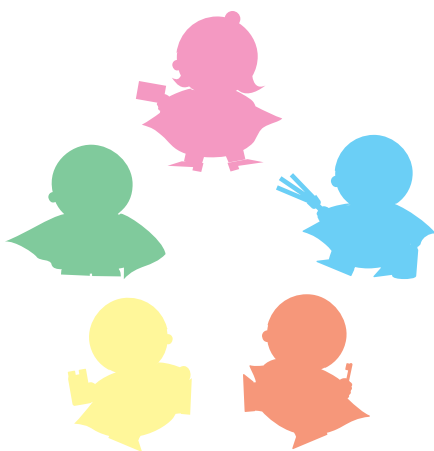


サイズ(mm)
幅97×奥68×高177

5~10mLを口に含み約30秒間洗口します。



- 1回量は口腔内の大きさに合わせて5~10mL。
- 洗口は、1週1回または1日1回。就寝前のブラッシング後が最適。
洗口後、30分程度は飲食をさけてください。
- 開始年齢は、4歳前後から。まずはお水で練習しましょう。




問い合わせ先



株式会社 ジーシー昭和薬品

〒113-0033 東京都文京区本郷一丁目28番34号

 0120-648-914