

# フッ化物洗口の継続実施を

一時的な中断は、むし歯を増やします

新型コロナウイルス感染症の広がり、一年経ちましたが収まりをみせていません。園・学校でのフッ化物洗口実施に関わるみなさま、日々の幼児、学童、生徒への感染対策や消毒等、大変なこととお察しいたします。

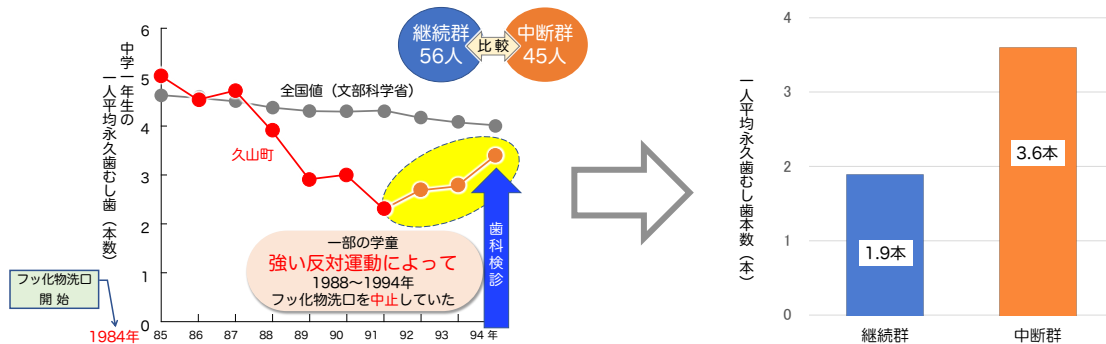
新型コロナウイルス感染症禍で、フッ化物洗口を一時的に中断しているとの話も聞かれます。

フッ化物洗口の中断はむし歯を増加させます。同時に新たに生えてきた永久歯に対する歯質強化作用も発揮されないため、将来ともに弱い歯となってしまう、青年期、成人期、高齢期のむし歯増につながるリスクも伴っています（下記）。

現状では一時的な中断もやむを得ないかと思いますが、事態収束、「新たな生活様式」としての感染症対策が確立した折には速やかに再開することを強くお勧めします。その際の注意点を別紙にまとめておりますので参考にしてください。

## 1. フッ化物洗口の中断は、むし歯の増加をもたらす

福岡県久山町では、フッ化物洗口を1年以上中断した群のむし歯（3.6本）は、継続していた群（1.9本）の2倍となったことが確認されています。



久山町では1984年から園・小学校でフッ化物洗口を開始し、順調にむし歯が減ってきましたが、1992年から増加に転じました。原因として一部の学童がフッ化物洗口を中断していることが判明。1994年に変わらずに継続していた群（56人）と1年以上中断した群（45人）に分けて歯科検診を行いました。

中学1年生で一人平均の永久歯むし歯本数を比較したところ、継続群の1.9本に対して、中断群は3.6本とほぼ2倍も多くなりました。

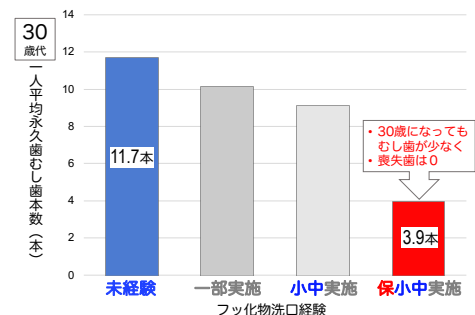
小学生時代の1年以上のフッ化物洗口の中断はむし歯を大きく増やしていました。

Yamaguchi N et al. Influence of the discontinuation of a school-based, supervised fluoride mouthrinsing programme on the prevalence of dental caries. Community Dental Health (1997) 14, 258-261.

## 2. 幼小児期のフッ化物洗口の継続実施の効果は、成人・高齢者になっても持続する

園・小中学校と永久歯萌出直後の歯質の弱い時期のフッ化物洗口実施は、歯質の強化をもたらし、結果30歳代になってもむし歯予防効果が持続していました。フッ化物洗口を幼小児期に経験した30歳代成人のむし歯本数は3.9本で、未経験者の11.7本と比較して1/3と少なく、さらにむし歯が原因で失った歯も0本でした。

フッ化物洗口は8020にも良い結果をもたらさそうです。



葎原明弘、他：フッ化物洗口法によるう蝕予防効果の成人期における追跡調査。口腔衛生会誌 54：314，2004。

with コロナ時代のフッ化物洗口

1. 紙コップ、ティッシュ使用の場合

- ① 1分間、前を向いて静かにブクブクうがいをする。
  - ティッシュで口を覆い、ブクブクうがいは吹きこぼさないよう注意する。
  - 実施中に咳をしそうになったりした場合には、すぐに中断し洗口液をコップに出す。間に合わないときは口を覆っているティッシュに出す。
- ② 洗口後は、口から紙コップへと注ぎ出すように洗口液を吐き出す。その際、強く“ペッ、ペッ”と、ツバが飛び散るような吐き出しはやめる<sup>注1</sup>。ティッシュで口元と紙コップを上から覆うのもよい。
- ③ 吐き出したら、ティッシュで口元を拭き、口に残った洗口液はティッシュにしみ込ませるように出す。
- ④ ティッシュをそのまま紙コップに入れて、液がこぼれないように吸わせてしまう。
- ⑤ ティッシュのはいった紙コップをゴミ袋に入れて廃棄する。
- ⑥ 終わったらマスクをして、石けんで手洗いもしくは消毒液手洗いをする。

2. ポリコップを使用の場合（上記参照）

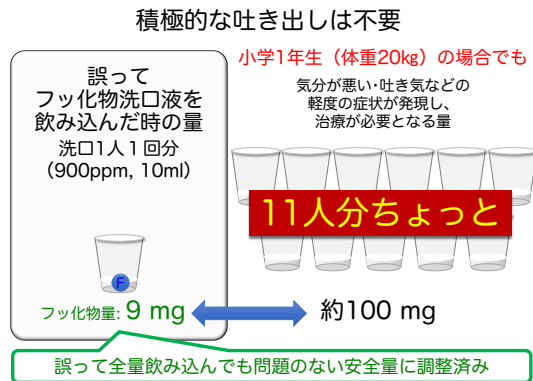
- ティッシュを用意する。
- ティッシュを上記の紙コップの使用（①～③）と同じように使用する。
- 洗口終了後、ティッシュはゴミ袋に入れて廃棄する。
- 吐き出しを水飲み場などで行う際には、少人数単位で順に行い、密にならないように注意する。
- 吐き出しは、できるだけ低い位置でゆっくり吐き出し、飛び散らないように注意する。

なお、窓を開けるなどの換気、児童生徒間の間隔、手指消毒、マスク着用などにも留意すること  
この際、洗浄、消毒等が不要となる紙コップへの切替えもご検討下さい。

上記を参考に、各園・学校等で実情に合わせた工夫をお願いします。不明の点がありましたら学校歯科医、園担当歯科医にご相談下さい。

注1：積極的な吐き出しは不要

- 1分間の洗口と、その後30分の飲食・うがいを控えることで、歯の表面にフッ化物が作用して洗口液の役割は終了します。役割を果たした洗口液は不要になるから口から出すのであって、すべてを吐き出すことに意味はありません。
- 1人分の10mlのフッ化物洗口液は、誤って全量飲み込んでも問題のないフッ化物量（9mg）に調整されています（下図）。洗口液を吐き出してしまうことに神経質になる必要はありません。



小学1年生（体重：20kg）でも、腹痛や吐き気などの症状が出て処置が必要となるフッ化物量は100mg以上である。