



06

Q&amp;A

## フッ化物洗口の安全性について

Q

**フッ化物洗口はまったく安全ですか？**

A

フッ化物洗口をはじめとするフッ化物応用方法は、それらの用法と用量をきちんと守って実施するかぎり、極めて安全度の高い、むし歯予防に有効な手段です。むし歯予防のためのフッ化物利用については、いろんな条件や時間をかけて整備された結果、安全で効果的な方法が確立されてきました。したがって、WHO（世界保健機関）やFDI（世界歯科連盟）等の150を超える医学保健専門機関がフッ化物の利用を推奨しています。

Q

**病気によっては、フッ化物洗口禁忌のものがありますか？**

A

フッ化物洗口でうがいが適切に行われる限り、身体が弱い人や障がいを持っている人がフッ化物の影響を受けやすいということはありません。腎疾患の人にも、むし歯予防として勧められる方法です。また、アレルギーの原因となることもありません。障がいがあって歯口清掃が十分に行えない人には、介助者が少量のフッ化物洗口液を歯ブラシにつけてブラッシングを支援する方式もひとつの方法として実施されています。

Q

**フッ化物洗口でうがいをして吐き出した後に口の中に残るフッ化物の量は、どのくらいですか？また、その量は安全な量でしょうか？**

A

フッ化物洗口後に口の中に残るフッ化物の量は、洗口液中に含まれるフッ化物の10～15%と推定され、お茶1～2杯分に含まれるフッ素量に相当する安全な量です。フッ化物は身体に必要な物質なので必要な量は蓄積され、必要ない分は、尿や便、汗、涙、唾液等から排泄されます。

Q

**フッ化物洗口で歯に色が着くようなことはありませんか？**

A

フッ化物洗口に使う水溶液は無色透明、無味無臭の中性域にある溶液であるため、この溶液による洗口で、歯に色素が沈着するようなことはありません。乳歯の初期むし歯の「進行止め」として使われるフッ化ジアンミン銀溶液（商品名サホライド）は高濃度の「フッ素」を含んでおり、この液をむし歯の部分に塗布すると銀の作用でむし歯の部分が黒くなります。



**Q** 保育所や学校等でフッ化物洗口を行い、家庭でもフッ化物配合歯磨剤を使い、歯科医院でフッ化物歯面塗布を行ったら、フッ化物の使いすぎになりませんか？

**A** 濃度と頻度に違いがありますので、フッ化物洗口と他のフッ化物配合歯磨剤、フッ化物歯面塗布を組み合わせる実施しても、フッ化物の過剰摂取になることはありません。フッ化物応用方法を併用することで、より一層むし歯リスクは低くなって予防効果が高まることが期待されます。

**Q** 口の中に金属製の詰め物や矯正治療の針金などが入っている場合に、フッ化物が何らかの影響を与えませんか？

**A** 歯科矯正治療のため金属材料を装着している人や、むし歯治療のため金属の詰め物のある人が、フッ化物洗口を実施しても差し支えありません。むしろ、矯正治療中にはむし歯リスクが高まるので積極的なフッ化物洗口の励行が望まれます。また、むし歯の治療に使われている金属の詰め物のある人では、二次むし歯の再発防止にフッ化物洗口が有用と考えられます。

**Q** フッ化物洗口における、薬物の副作用はありますか？また、フッ化物洗口で事故が起こったことはないのですか？

**A** 顆粒状のフッ化物洗口剤は劇薬ですが、調整した洗口液は劇薬ではありません。歯科医師の指示書に従ったフッ化物洗口実施で副作用の報告はなく、健康被害などの事故などの報告も見あたりません。

## フッ化物洗口の実践について

**Q** フッ化物洗口は何歳頃から始めて、いつまで続ければよいのでしょうか。

**A** フッ化物洗口は上手にうがいのできるようになる満4歳頃から、第二大臼歯の萌出が完了する中学校卒業時（15歳）まで継続することが推奨されています。特に、就学前や乳歯と永久歯の交換期となる小学生の時期では、新しく生えてきた永久歯が未成熟でむし歯になりやすい歯の構造になっています。一方、未成熟な歯質へのフッ化物の取り込みは盛んであり、歯質を強化するには最適です。

**Q** フッ化物は医療用医薬品なのですか？

**A** フッ化物洗口剤およびフッ化物歯面塗布剤は医療用医薬品です。薬局などで購入可能な溶液タイプのフッ化物洗口液は、第3類医薬品となっています。なお、フッ化物配合歯磨剤は医薬部外品です。園・学校など施設におけるフッ化物洗口は、保健管理の一環として担当歯科医の指示書の下で実施されるもので、医療行為には当たりません。



**Q** フッ化物洗口剤を水道水で調整するのはなぜですか？

**A** 水道水は、浄水場にて有害な細菌や物質を除去する塩素消毒などの処理が行われています。洗口液の腐敗やフッ化物のカルシウムなどとの結合、沈殿を防ぐことができます。ボトル水は加熱殺菌などが行われていますが、開封後に微生物などによって汚染される可能性があります。また、硬度の高いミネラルウォーターなどの使用によって、フッ化カルシウムが沈殿し、歯の表面で働くフッ化物イオン濃度が下がってしまうことがあります。各種ボトル水の使用は避けましょう。

**Q** 集団でフッ化物洗口を実施する場合、いつ行うのがもっとも効果的ですか？

**A** 洗口後30分間は飲食やうがいを避けることができる時間帯を選びましょう。とくに効果的な時間帯というものはありません。

**Q** 感染症が流行している時は、フッ化物洗口を中止したほうがよいのでしょうか？

**A** 感染症流行時のフッ化物洗口実施については、園担当歯科医に相談してください。実施体制等のご相談は、お気軽にこども家庭センターへご連絡ください。

**Q** フッ化物洗口を行う前に歯を磨く必要はありますか？

**A** フッ化物洗口前の歯磨きは必須ではありません。

**Q** フッ化物洗口のむし歯予防効果は何%くらいですか？

**A** 日本で実施されてきた4,5歳から始めるフッ化物洗口の永久歯におけるむし歯予防効果は、50～80%と報告されています。一方、小学校入学からフッ化物洗口を開始した場合の、永久歯のむし歯予防効果は30～40%と報告されています。

**Q** 口の中に残るフッ素の量は、お茶2杯分ということであれば、お茶でうがいすればよいのではないですか？

**A** お茶はフッ化物洗口液に比べてフッ化物濃度が低く、お茶によるうがいでむし歯予防効果を期待することはできません。



## 公共施策について

**Q** 保育所、幼稚園、こども園、学校でフッ化物洗口を実施する法的な位置づけは？

**A** 学校で実施されるフッ化物洗口は『学校保健安全法』第二条に規定する学校保健安全計画にもとづいて実施されています。また、保育所、こども園でのフッ化物洗口実施については、児童福祉施設最低基準法において「定期健康診断及び臨時の健康診断を、学校保健安全法に規定する健康診断に準じて行わなければならない」と規定されており、学校でのフッ化物洗口実施と同様に解釈することができます。

**Q** フッ化物洗口は家庭でも実施できますか？

**A** 歯科医院でフッ化物洗口剤を出してもらい、家庭で指示書に従って水で溶解して洗口液とする、あるいは薬局等でフッ化物洗口液を購入することで、家庭実施が可能です。なお、家庭で個別にフッ化物洗口を実施した過去の事例等から、長期間、毎日継続して実施できる家庭の割合が低いことが分かっています。この点においても、園や学校でみんなで行うフッ化物洗口が有効であることが言えます。家庭では集団実施が難しい休日や、長期休暇に取り入れると良いですね。

**Q** 集団でフッ化物洗口を行うのではなく、むし歯ができた場合は、自主的に歯科医院へ行くように促す指導をしていく方がよいのではないですか？

**A** むし歯対策は、①むし歯にならないように予防する、②むし歯の早期発見・早期治療を心がける、③むし歯が重症化しないように治療を受ける・歯を失ったら入れ歯等の処置を受ける、の3段階方式が原則です。むし歯ができた場合は歯科医院へ行き、治療を受ける必要がありますが、まずは①の発生を予防することが最も大事なむし歯対策となります。

**Q** フッ化物洗口の実施には賛否両論あるのですか？

**A** むし歯予防のためのフッ化物利用については、国内外の専門機関・団体が一致して安全性と効果を認め、積極的な利用を推奨しており、フッ化物利用の反対論についても学術的に十分検証され、現在に至っています。専門家の中で賛否両論はありません。

## 参考文献

厚生労働省：「フッ化物洗口マニュアル（2022年版）」

日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会：「フッ化物洗口・ファクト2022」 口腔保健協会