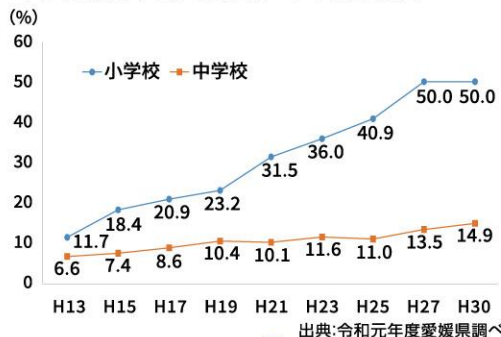
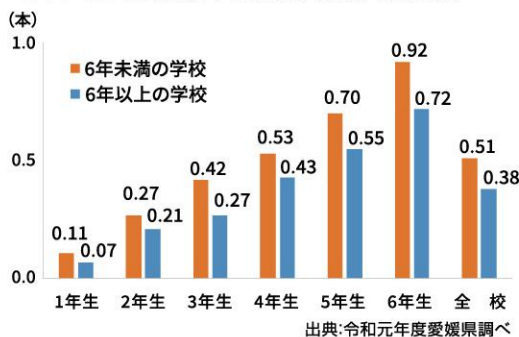


愛媛県の状況は？

フッ化物洗口をする公立小・中学校の割合



1人平均むし歯数(フッ化物洗口継続年数比較)



実施する学校を増やしたいきやん！



長く続けると学校のほうがむし歯が少ないけん！



第2次愛媛県歯科口腔保健推進計画

「元気歯つらつ愛顔のえひめ!~みんなで目指そうお口の健康~」をスローガンに、県民が生涯を通じて楽しい食生活や健康な日常生活を送ることができるよう、歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。

学齢期における計画の目標

目標	計画策定時点(平成28年度)現状値	目標値(令和5年度)	(参考)令和元年度の状況
12歳児の1人平均むし歯数(永久歯)	男子 0.78本 女子 0.93本	男子 0.6本以下 女子 0.8本以下	男子 0.67本 女子 0.83本
12歳児でむし歯のない児の割合	65.6%	70%以上	69.3%
フッ化物洗口を実施している児童・生徒の割合	小学生 35.9% 中学生 8.4%	小学生 40%以上 中学生 20%以上	小学生 36.5% 中学生 8.3% ※H30時点

フッ化物洗口に関することは、もよりの保健所にご相談ください



四国中央保健所 Tel 0896-23-3360
西条保健所 Tel 0897-56-1300
今治保健所 Tel 0898-23-2500
中予保健所 Tel 089-909-8757
八幡浜保健所 Tel 0894-22-0600
宇和島保健所 Tel 0895-22-5211
愛媛県保健福祉部健康増進課 Tel 089-912-2401



愛媛県では毎年11月は
歯と口腔の健康づくり月間です



愛媛県 歯と口腔

2021.1



フッ化物洗口のしおり

フッ化物洗口は、学校等でぶくぶくうがいをするだけの簡単なむし歯予防法です。



愛媛県イメージアップキャラクター
みきやん こみきやん

フッ化物はむし歯予防にどんな効果があるの？

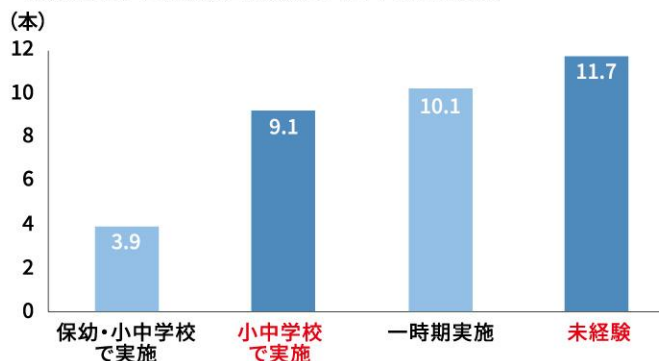
- むし歯菌の酸に溶けにくい強い歯にします。
- 歯の再石灰化(溶けだした歯の成分を戻す働き)を促進し、穴のあく前の初期むし歯を修復します。
- むし歯菌の働きを弱めます。



★ フッ化物洗口の効果的な実施時期 ★

歯は、生えて間もない2~3年が、最もむし歯になりやすい時期です。そのため、うがいが上手にできるようになる4歳頃から、永久歯が生え揃う中学校卒業まで継続してフッ化物洗口を行うことが効果的です。

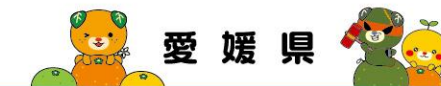
30歳代のフッ化物洗口経験別の1人平均むし歯数



永久歯が生える時期に実施すると、大人になってもむし歯が少ないダーク！



愛媛県 ダークみきやん



むし歯はどうすれば予防できるの？



むし歯は

- 酸をつくる「むし歯菌」
- 酸に溶けやすい「歯質」
- 細菌のエサとなる「糖分(主に砂糖)」

の3つの好ましくない条件が重なり時間が経過することで発生します。

+時間の経過

その① プラークコントロール

むし歯菌はプラーク(歯垢)をつくり、また歯を溶かす酸をつくります。プラークは細菌の塊です。歯みがきを中心としたプラークコントロールで細菌の数を減らしましょう。

その② シュガーコントロール

糖分の摂取をコントロールすることで、むし歯菌の栄養を減らし、繁殖を抑えましょう。バランスの取れた食生活も大切です。

その③ フッ化物の活用

歯質を強くするなど、むし歯予防に効果のあるフッ化物を活用しましょう。定期的かつ継続的に行うことで効果が上がります。

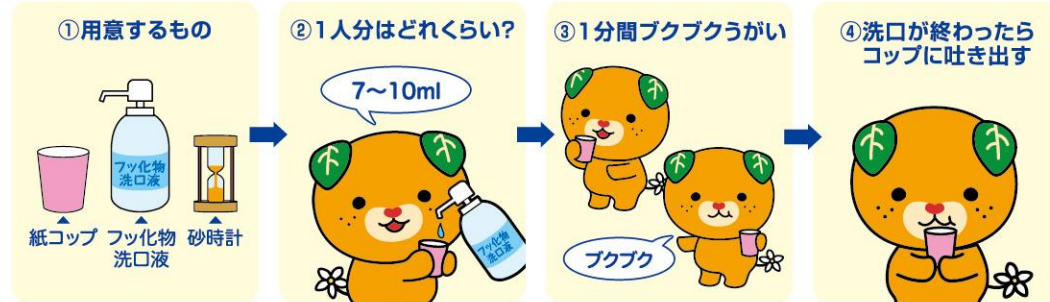
おやつ決めるなどだらだら食べないようにしましょう。ひとつに頼ることなく、組み合わせて実施することがむし歯予防につながります。

フッ化物はどのように活用されているの？

フッ化物は幅広い場面で使用でき、ライフステージに応じて継続的に活用すると効果的です。フッ化物洗口を学校で実施するメリットは、家庭で個別に行うよりも、教職員の立ち会いの下で確実に継続的に実施できることです。

場面	出生～就学前の子ども					小学生	中学生	高校生	成人～高齢者
	(歳)	0	1	2	3				
保育所・幼稚園 小中学校						フッ化物洗口			
歯科医院 保健センター等						フッ化物歯面塗布			
家庭						フッ化物入り歯みがき剤			
						フッ化物洗口			

小・中学校におけるフッ化物洗口は？



※標準的な実施方法の例です。医薬品の使用に当たっては、薬剤に添付されている取扱説明書を参照してください。

※洗口後30分間は飲食をしないでください。

フッ化物は自然界に広く存在しています

フッ化物は自然界に広く存在しているもので、海水やお茶、肉や魚など、ほとんどの食品に微量ながら含まれており、私たちの身体(歯、骨、血液中など)にも存在しています。

自然界のフッ化物(単位ppm)



フッ化物は国内外の多くの専門機関が利用をすすめています

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会、日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、WHO(世界保健機関)、FDI(国際歯科連盟)他

フッ化物洗口に関する Q&A

Q フッ化物洗口を始めてからどれくらいで効果が始めますか。

A 効果ははっきりと現れてくるのは、実施始めてから2～3年後とされています。

Q フッ化物洗口をしていれば、歯みがきはしなくてもよいですか？

A フッ化物洗口だけでは、むし歯は予防できません。各種方法を組み合わせることで、大きな予防効果が得られます。特にフッ化物は歯周病予防にはほとんど効果がないので歯みがきは重要です。