

フッ化物洗口Q&A

—紋別市教育委員会—

フッ化物洗口とは？

フッ化物洗口とは、フッ化物の水溶液で行う、むし歯予防の『うがい』のことです。うがいの方法は、喉のうがいのようにガラガラ行うのではなく、口の中に含んでブクブクさせて行います。

紋別市は、子どもたちのむし歯予防、歯の健康推進を図るため、各小学校と協議・連携してフッ化物洗口を実施します。

フッ化物とは？

フッ素とその他の元素と結合した化合物の総称をフッ化物といいます。自然界に広く分布しており、野菜やお茶等の飲食物にも含まれています。

歯を丈夫にする働きがあり、むし歯の予防に効果的であるため、市販の歯磨き粉の約9割に配合されています。

フッ化物洗口の効果は？これをすれば歯みがきは不要？

●フッ化物の効果

- ① むし歯になりかけて溶け出したカルシウムを元に戻す（再石灰化）作用を促します。
- ② 歯の表面に『酸』に溶けにくい結晶を作り出し、歯の質を丈夫に強くします。
- ③ むし歯の活動を抑え『酸』を出しにくくします。

フッ化物洗口は、むし歯予防に高い効果がありますが、このうがいだけを行っていても、むし歯を防げるというものではありません。歯みがきだけでは防ぎきれない部分を補うためのものです。

日常の歯磨きや食生活に気を配ることでより予防効果がさらに高まりますので、ご家庭での指導も併せて実施してください。

洗口液（うがい薬）はどんなもの？

オラブリス洗口用顆粒 11%

の説明添付文書QRコード→



フッ化ナトリウム洗口剤である「オラブリス洗口用顆粒11%」を、学校歯科医の指示書に従い、薬剤師が水に溶かして作ります。フッ化ナトリウム濃度を0.2%にした水溶液を用い、うがいを行います。「オラブリス」は、水で薄める前の状態では『劇薬』の取扱いとなりますが、洗口液の濃度まで薄めると『普通薬』となります。同様の例としては、カフェインがあり、高濃度では劇薬指定となりますが、2.5%以下の濃度では劇薬指定から除外されるため、市販のドリンク剤は劇薬ではありません。

「オラブリス洗口用顆粒 11%」の説明添付文書を、右上のQRコードから確認できます。紙での配付を希望される方は、紋別市教育委員会学務課学務係（Tel.24-2111（内線416））へご連絡ください。

薬剤の説明添付文書の中で「副作用の発現頻度の明確となる調査はしていない」「臨床試験は実施されていない」という記載がされていますが、これは「副作用が発生するような事例が見られないので、調査できない」「臨床試験は、他社の同じ成分濃度のものを使った過去のデータを参考にして

医薬品としての認可を国から受けているため行っていない」と製薬会社から説明されております。

フッ素洗口液は市販品もありますが、学校で使用される「オラブリス」よりフッ素濃度が低いものしかありません。

フッ化物による体への影響は？

洗口液は中毒を起こさない濃度に調製しますので、誤って1回分の量を飲んでも健康に影響はありませんが、誤って6回分以上など多量の洗口液を飲んでしまうと、急性中毒（腹痛・嘔吐・下痢等）を発症する場合があります。

フッ化物を摂取することにより、体調を崩す可能性がある量は、体重 1kg 当たり 2mg と言われています。体重 30 kg の子どもに置き換えると、1 回分である 10ml の洗口液に含まれるフッ化物の量は 9mg なので、一度に6回分以上を飲んでしまう場合にあたります。

また、フッ化物の慢性中毒は歯のフッ素症と骨硬化症があります。歯のフッ素症は、あごの骨の中で歯が作られている時期に長期間継続して過量のフッ化物が摂取されたときに発現します。フッ化物洗口の開始が可能となる4歳頃には、永久歯の前歯部の歯冠部（歯の根の上の口の中に表れる部分）はほぼできあがっているため、審美的に問題となる前歯部にフッ素症が発現することはありません。骨硬化症は、歯のフッ素症を発生させる量よりもさらに過量のフッ化物を長期間継続して摂取したとき（フッ化物濃度 8ppm 以上の飲料水を 20 年以上飲み続けた場合）に発生する可能性がある疾患ですので、フッ化物洗口で発生する心配はありません。

フッ化物洗口による重度の健康被害は、過去 40 年間報告されていません。ですが薬品は正しく使わなければ危険であることには変わりありません。定められた実施手順に従って実施すれば、有害作用が起こることは無いとされていますので、北海道や保健所から助言をもらいながら、市教育委員会が責任を持ってマニュアル等を整備して安全な実施に努めます。過敏症やアレルギーに関しても、慎重に対応いたします。

どうやって実施するの？

各小学校それぞれで、決まった曜日・時間・場所で実施します。実施する児童一人ひとりに、洗口液の入ったポンプから、10ml の洗口液が配られます。その洗口液を口に含み、1 分間「ブクブクうがい」をします。ブクブクうがいは、洗口液が歯面全体に行き渡る様に、口を閉じて頬を動かしてするうがいです。1 分間が経過したら、洗口液を吐き出して終了となります。洗口の効果を持続させるために、終了後 30 分間は、うがいや飲食をしないようにします。

全員しなければいけないの？

フッ化物洗口は任意で行うものであり、希望された方のみを対象に実施する事業です。毎年度、保護者全員に希望調査を行い、希望者のみ実施します。また、「ブクブクうがい」をうまく行えない児童は実施できません。学校より希望調査票が配付されましたら、ご家庭で十分ご相談のうえ期日までに学校へ提出してください。