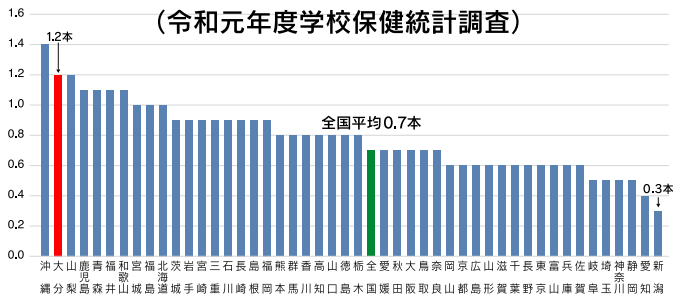


# 12歳児の1人平均むし歯本数

(令和元年度学校保健統計調査)



大分県の12歳児のむし歯の本数は1人平均1.2本で、残念なことに全国で2番目にむし歯が多いんだ。

全国の平均は0.7本ですが、むし歯が最も少ない都道府県は1人平均0.3本まで減っています。大分県は約4倍ということになります。

大分県の子もたちにこんなにむし歯が多いなんて、ちょっとショックだよ。

ちなみに全国で一番むし歯が少ない県は20年連続で新潟県です。新潟県では、40年以上も前からフッ化物洗口を小学校で取り入れています。

なるほど、そういうことか...

# フッ化物の働きを知ろう!!

## フッ化物でむし歯予防

- 歯を強くする
- むし歯の原因になる菌の活動を抑える
- 初期のむし歯を元に戻す

初期のむし歯は元に戻るんだね!

そうなんです。これは歯の再石灰化という働きです。

# なぜ小中学校の時期にフッ化物洗口をするの?



乳歯から永久歯に生えかわる時期の生えただけの柔らかい歯は、とてもむし歯になりやすいのです。この時期にフッ化物を使って歯を強くしていくと、一生むし歯になりにくい歯になると言われています。

大人になってフッ化物を使ってもむし歯を防ぐ効果はありますが、一番効果があるのは、永久歯に生えかわるこの時期です。

歯が永久歯に生えかわる時期が、ちょうど小中学校の時期だよ。

よくわかったよ。

みんなで一緒にできるのもいいね。自分の歯を大事にする習慣ができるといいね。

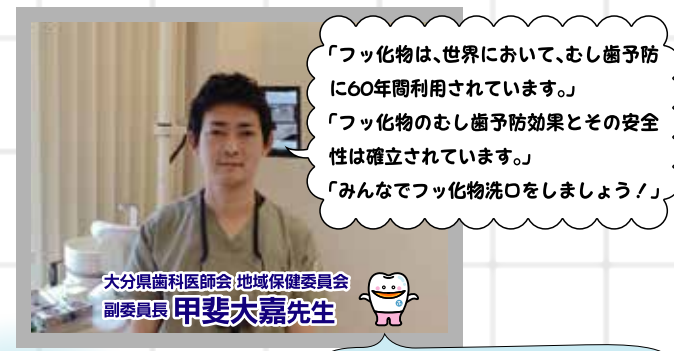
# フッ化物って何?

フッ化物は元素のひとつ「フッ素」が他の元素と結合したもので、ふだん食べているものや水の中にも含まれています。最近では、フッ化物入りの歯みがき剤も増えてきたよね。



# 安全性はどうか?

フッ化物洗口は効果が高い方法だとわかったけれど安全なのかな? 歯医者さんに聞いてみよう!

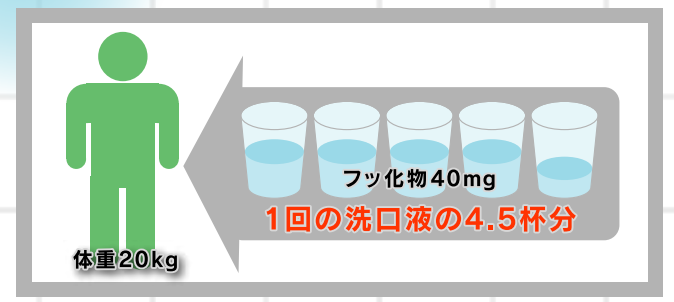


「フッ化物は、世界において、むし歯予防に60年間利用されています。」  
「フッ化物のむし歯予防効果とその安全性は確立されています。」  
「みんなでフッ化物洗口をしましょう!」

大分県歯科医師会 地域保健委員会 副委員長 甲斐大嘉先生

世界で認められている方法なんだね

# 副作用はないの?



体重20kgの人が一度に40mgを飲み込んでしまうと、軽度の吐き気や胃腸炎などの中毒症状を起こすことがあります。体重が40kgの人では、その2倍の80mgを一度に飲み込んだときに起こすことがあります。

フッ化物洗口では、洗口液をブクブクうがいの後に吐き出すので、口の中に残る量はわずかです。

だから、正しく行えば心配はいらないんだね。

全国的に見ても、長年にわたってフッ化物洗口に取り組んでいる新潟県やその他の県でも、中毒症状を起こした事例はこれまで発生していません。