

新しいむし歯予防法

—濃度の高いフッ化物配合薬用歯みがき剤の使用について—

世界中の多くの国において販売されている歯みがき剤の約 90%以上にフッ化物（フッ素）が配合されており、むし歯予防に大変効力を発揮していることが認められています。わが国においてもフッ化物配合歯みがき剤は、最も一般的なフッ化物局所応用法の一つとなっています。

これまで、わが国で販売されていた歯みがき剤に配合できるフッ化物は 1,000ppm（0.10%）が上限とされてきましたが、2017 年 3 月 17 日より上限 1,500ppm（0.15%）のフッ化物を配合する歯みがき剤も厚生労働省より認可されました。その理由として 1,500ppm が国際基準になっており、フッ素濃度が高い方がむし歯予防効果は高く、指示されている使用量を守れば安全であることが科学的に証明されているからです¹⁾。

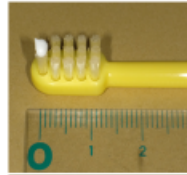
しかし、6 歳未満の子どもには 1,000ppm 以上の高濃度のフッ化物配合歯みがき剤の使用は控えること、6 歳未満の子どもの手の届かないところに保管することが厚生労働省から通知されています²⁾。特に子どもは同じ年齢でも個人差がありますので低年齢のお子さんの使用に関しては十分注意をしましょう。

ただし初期のむし歯や歯の形成障害のために歯質の弱い歯に対しては、高濃度フッ化物配合歯みがき剤は予防効果が高いので、定期的に歯科医師のチェックを受けて、口の中の状態に合わせた使用法の指導を受けてください。

フッ化物配合歯みがき剤の年齢別適切な量

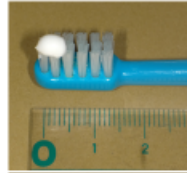
歯ブラシは子どもの年齢に合った大きさのものを使いましょう

歯のはえ始め～2歳



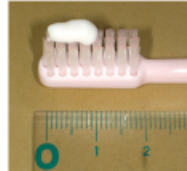
ゴマ粒程度

3歳～5歳



エンドウ豆程度
5mmくらい

6歳～14歳



1 cm程度
(歯ブラシの半分)

15歳以上

2 cm程度

(参考文献3、4を一部改変して引用)

* 歯みがき剤は適切な量を守りましょう。

* 歯みがき剤を使用して歯をみがいた後は、少量の水ですすぎその水を吐き出しますが、うがいが完全にできない、誤って飲み込んでしまう可能性がある低年齢のお子さんの場合には特に使用量に配慮しましょう。

むし歯はフッ素だけでは予防はできません。

1. むし歯菌を減らして、そのすみかになるプラーク（歯垢）を歯ブラシで取り除きましょう。歯みがきの時にはフッ化物配合の歯みがき剤を正しく使いましょう。
2. むし歯菌の養分になるもの（糖質）を減らすために、間食に含まれる砂糖の量と回数を減らしましょう。
3. 子どもの顎の骨の中では永久歯が育っています。強い歯を作るためには、バランスのよい、特にミネラルを豊富に含んだ食事をよく噛んで食べましょう。

* 正しい生活習慣を守ることがむし歯予防に繋がります。

参考文献

- 1) WHO expert committee on oral health status and fluoride use: Fluorides and oral health. WHO Technical Report Series No. 846. 1994.
- 2) 厚生労働省：フッ化物を配合する薬用歯みがき類の使用上の注意について

て。<http://www.hourei.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T17031710030pdf>

3) D.T.Zero:Effective Use of Self-care Fluoride Administration in Asia, Adv Dent Res 24(1):16-21, 2012.

4) 日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会編：う蝕予防の実際 フッ化物局所応用実施マニュアル, 社会保険研究所, 2017.