

フッ化物配合歯磨剤の安全性

フッ化物配合歯磨剤の使用は、歯磨剤を使って飲み込まずにブラッシングができること、うがいができることを目安にする。3～5歳児のフッ化物配合歯磨剤の口腔内残留量は、わが国の調査では12.5%と報告されている。1,500 ppmの歯磨剤を1回0.25 g（エンドウ豆大）、1日3回使用したとしても口腔内残留量は0.1 mg未満であり、急性中毒の問題はない。

フッ化物配合歯磨剤の選択

歯磨剤の形状には、フォーム状、ジェル状、ペースト状などがある。保護者による寝かせ磨きやダブルブラッシングのセカンドブラッシングにはフォーム状やジェル状のものが適している。ダブルブラッシングとは、1回目は歯磨剤を使用しないでプラークを除去し、洗口後、セカンドブラッシングとしてフッ化物配合歯磨剤を使用してブラッシングすることをいう。ペースト状のものは保護者による立たせ磨きや自立磨きに適している。

しかし、う蝕予防を目的としたフッ化物配合歯磨剤を選択している人が少ないため、歯科衛生士は、フッ化物イオン濃度が500 ppm以上のう蝕予防効果のあるものを選択できるようアドバイスすることが必要である。

フッ化物配合歯磨剤の使い方

フッ化物配合歯磨剤の使用における歯科衛生士の役割は、患者のリスクを把握し、リスクに対して有効な成分を選択したうえで、効果的な使い方をアドバイスすることにある。

再石灰化に有効なフッ化物の口腔内保持時間を確保するためには、適量を歯ブラシにつけて磨くことが必要となる（表2-12、図2-22）。年齢に応じた使用量・フッ化物イオン濃度で使用する、少量の水でうがいをすることをアドバイスして、正しい使い方を説明する。就寝前が効果的で、乳幼児は仕上げ磨き時に保護者が行うようにする。

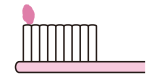
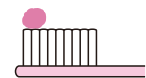


■推奨される効果的な使用法

- ① 歯ブラシに表2-12に示した年齢に応じた量の歯磨剤をつける。
- ② 磨く前に歯磨剤を歯面全体に広げる。
- ③ 2～3分間歯磨剤による泡立ちを保つような歯磨きをする（歯磨き方法にはこだわらない）。
- ④ 歯磨剤を吐き出す。
- ⑤ 10～15 mLの水を口に含む。
- ⑥ 5秒間程度ブクブクうがいをする。
- ⑦ 洗口は1回のみとし、吐き出したあとはうがいをしない。
- ⑧ その後1～2時間程度は飲食をしないことが望ましい。

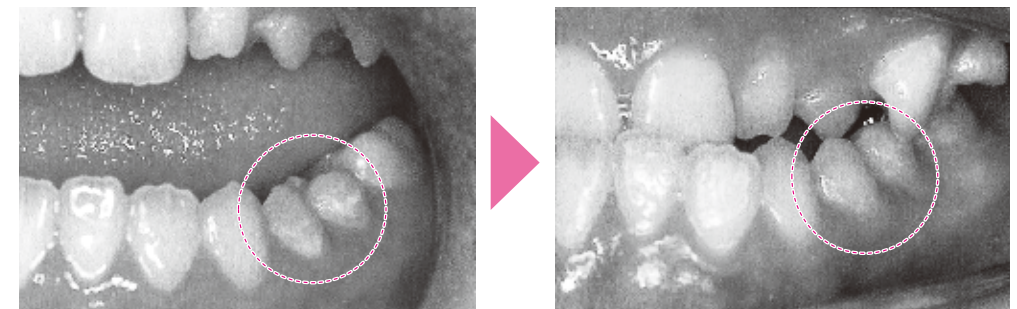
さらに、フッ化物配合歯磨剤を用いたブラッシング回数は、1日2～3回と頻度が高いことが望ましい。

（日本口腔衛生協会、フッ化物応用委員会 編：フッ化物応用の科学、口腔保健協会、2010より引用）

● 表 2-12 フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量 ●

年齢	使用量	フッ化物イオン濃度
6か月（歯の萌出）～2歳	幼児の切った爪程度の少量 	500 ppm (泡状歯磨剤ならば 1,000 ppm)
3歳～5歳	5 mm 以下 	500 ppm (泡状または MFP 歯磨剤ならば 1,000 ppm)
6歳～14歳	1 cm 程度 	1,500 ppm
15歳以上	2 cm 程度 	1,500 ppm

6か月（歯の萌出）～2歳の時期は仕上げ磨きに保護者が行う。使用量はペースト状の歯磨剤を想定。（フッ化物応用研究会 編：う蝕予防のためのフッ化物配合歯磨剤応用マニュアル、社会保険研究所、2007より改変）



● 図 2-22 CO におけるフッ化物の効果 ●
(宮城県 浅沼慎先生のご好意による)



● 図 2-23 フッ化物高濃度配合歯磨剤とフッ化ナトリウム洗口液 ●