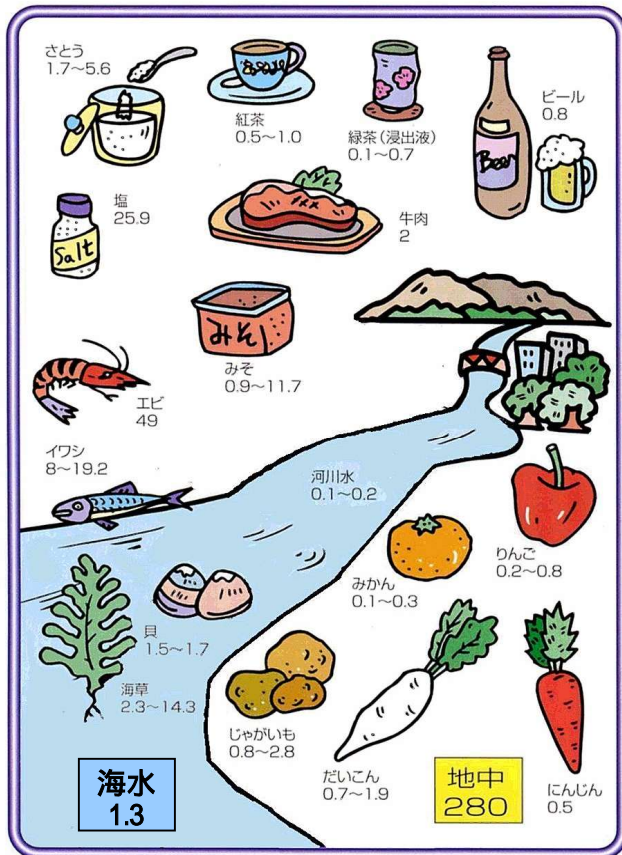


フッ素は自然界のあらゆる物に含まれる元素です

フッ素は自然界のあらゆる物の中に存在しています。私たちは太古の昔から、毎日フッ素を食べたり飲んだりしてきました。フッ素は、私たちの骨や歯の健康にとって大切な自然の賜物なのです。

フッ素は、むし歯予防に貢献する最良の微量元素です。フッ素は口の中(主に口腔粘膜表面や歯垢中)に貯蔵されています。私たちが飲食する度に口の中のpHが下がり(酸性に傾く)、エナメル質が溶け出します(脱灰)。しかし、それと同時に歯垢からもフッ素が飛び出して、脱灰の抑制 再石灰化を促進してむし歯を予防します。フッ素はとても大切な働きをしているのです。

食品 1000g中のフッ素量(単位 mg)



フッ素の利用は、60年の歴史をもち、世界の常識です

フッ素の大切さを知ったアメリカでは、1945年にフロリデーション(水道水フッ化物濃度調整)が開始されました。その有効性、安全性の観点からフロリデーションは、1969年以来、計3回 WHO(世界保健機関)総会で推進決議が採択されています。



安全な水で健康増進を

フロリデーションをしている国は61か国です。

(米国、カナダ、オーストラリア、シンガポール、韓国など)



「食塩のフッ化物濃度調整」をしている国は36か国です。

(スイス、フランス、ドイツ、ハンガリー、メキシコなど)



「フッ化物錠剤、フッ化物液剤」を使用している国は67か国です。

(欧米を中心に多数の国々)

フロリデーション(水道水フッ化物濃度調整)とは

自然の状態でも水に含まれているフッ素を、人の歯の健康、むし歯予防に役立つように、水道水のフッ化物濃度を調整する方法です。日本で実施する場合は、0.7~0.8ppm程度に調整します。(ppmは100万分の1; 微量含有量の単位)

公平な方法です。

老若男女、その他の差を問わず、歯の健康に取り組む余裕のない人、障害を持つ人などすべての人のむし歯予防に役立ちます。だれでも、小さな努力で、確かな効果を得ることができる平等、公平な方法です。

安全な方法です。

多くの科学研究がきちんと行われ、安全性が確認されています。これは科学的根拠に基づいた最良の方法です。1945年に米国とカナダで開始後60年間の実績があります。

また、フッ素は歯と骨にとって有益な栄養素であり、自然界と私たちのからだの中にも存在しています。

生涯にわたる効果的な方法です。

子供から大人まで高いむし歯予防効果(40~60%)をあげることができます。高齢になっても、歯の根面のむし歯予防に有効です。このプログラムが導入され継続されると、一生むし歯予防の効果が持続します。

経済的な方法です。

一人当たり年間の平均費用は約60円(50セント)と格安です(米国の一人当たりの費用を準用)。これを日本に当てはめると、一本のむし歯の平均治療費がおよそ5,000円ですので、1本分の治療費で生涯にわたるむし歯予防ができることになります。

簡単な方法です。

普段の生活を継続するだけでむし歯予防できます。むし歯予防のため、特別な努力を必要としません。

米軍基地内で行われています。

日本国内の米軍基地内では、むし歯予防のため、フロリデーションが行われています。そこでは、基地内にいる日本人も同じ水道水を利用しています。

フロリデーションの現状

世界 61 国で行われています。

世界の 61 国、3 億 5600 万人の人たちが、フッ素の含まれた飲み水によって、むし歯予防の恩恵に浴しています。これらの国々では、天然に適量のフッ素が含まれていたり、フッ素が不足している地域では、フッ化物の濃度を調整して利用しています。

給水人口の半数以上に調整プログラムを利用している国と地域があります。

下記の国と地域では、給水人口の半数以上がフッ化物濃度の調整された水を利用しています。(1998 年)

- ・シンガポール(100%)
- ・香港特別行政区(100%)
- ・マレーシア(70.0%)
- ・アイルランド(70.4%)
- ・オーストラリア(67.0%)
- ・ニュージーランド(64.0%)
- ・アメリカ合衆国(66.5%) (2001 年)

お隣の韓国でも普及中です。

韓国では、2004 年 7 月現在、フロリデーションが 28 都市、約 321 万人(人口の約 7%)に普及しています。法律「口腔保健法」を作って推進しています。また市民のネットワーク作りも盛んに行われています。

世界の専門機関が推奨しています。

- ・WHO (世界保健機関)
- ・アメリカ医師会
- ・FDI (国際歯科連盟)
- ・アメリカ歯科医師会
- ・アメリカ公衆衛生局
- ・世界各国の保健局と保健機関

日本の専門機関も支持しています。

- ・日本歯科医師会
- ・日本歯科医学会
- ・日本口腔衛生学会
- ・厚生労働省

厚生労働省は地域の要請に応じて技術支援を表明しています。

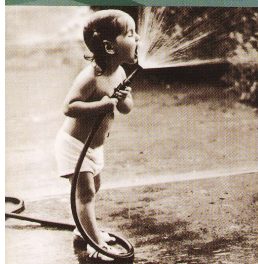


21世紀は日本でも

- みんなが平等に利用できること -



(©世界文化フォト)



Fluoridation Facts. American Dental Association 1980 年より。

だれにでもできる

ちい どりよく
小さな努力で

たし こうが
確かな効果

それが フロリデーション！

「フッ素で健康づくり」(砂書房)より

みんなのためのむし歯予防方法
フロリデーション
(水道水フッ化物濃度調整)



健康はみんなの願いです

発行
群馬県甘楽町
tel 0274-74-3131

監修
日本口腔衛生学会

2005 年 1 月作成