群馬へるす&らいふ　GUNMA HEA

園児たち フッ素ブクブク

昼食後 みんなで虫歯予防

富岡甘楽 中学生まで励行 呼びかけ

最前線

＊毎週日曜日掲載

多くの歯磨き粉に含まれ、虫歯予防に効果的とされるフッ素。富岡甘楽歯科医師会は、この効果に着目し、幼児期からフッ素入りの水で口をすすぐ取り組みで虫歯予防に成功している。

「男の子からまず並んでください」。甘楽町白倉の町立かんら保育園で、昼食を食べ終わった年中の子供たちがコップを片手に担任の先生の前に並んだ。ポンプ式の容器でフッ素を溶かした水を1人5ミリ・リずつコップに入れてもらう。子供たちが席に着くと、先生が砂時計をひっくり返した。「しっかり前を見てブクブクしてください」。子供たちは、互いに顔を見合わせながら水を含んで1分間口を動かし続けた。

同園の富田幸江園長は、「黙ってブクブクしているのが楽しいみたい。1996年に始めてから歯を痛がる子がいなくなった」と話す。

フッ素の含まれた水で1分間ブクブクと口を動かす子供たち（町立かんら保育園で）

富岡甘楽地域では、公私立ともほとんどの幼稚園や保育園でこのようなフッ素入りの水を使った洗口が行われている。

89年頃、同地域の3歳児の虫歯保有率は80%近くあり、1人平均5本の虫歯がある最悪のレベルだった。富岡甘楽歯科医師会の萩原吉則副会長は、「当時は、いつも県内最悪のレベルで危機感を覚えた」と振り返る。

対策として、同歯科医師会が提案したのが、フッ素を使った予防方法だった。1～3歳の子供を対象に6か月ごとの自治体健診でフッ素を歯に塗る取り組みを開始すると、同地域の虫歯保有率は激減した。中でも南牧村や下仁田町では、2011年度、3歳児の虫歯保有率が県全体で20・5%なのに対して、虫歯のある3歳児がいなかった。

1人でうがいができるようになる4、5歳児には、幼稚園や保育園でフッ素を使った虫歯予防を行っている。希望者のみが対象だが、ほとんどの子供が励行している。今では保護者の間でもフッ素を使った予防法が理解されて定着しているという。

萩原副会長によると、歯は生えてから1、2年間が最も虫歯になりやすい。永久歯が生え始めた6歳児で虫歯が多くなるため、永久歯が生え始める前の4、5歳児から歯が安定する中学生くらいまでの間、フッ素入りの水での洗口を続けると効果的だという。

県外では、新潟県や佐賀県が積極的にフッ素入りの水での洗口を推進、幼稚園や保育園だけではなく、小学校でも実施し、より高い虫歯予防効果をあげている。

また、米国やオーストラリアでは、水道水内のフッ素濃度を調整する「フロリデーション」も行われている。日常生活で水道水の水を摂取するだけで虫歯予防につながる仕組みだ。

こうした方法は日本ではまだ抵抗感があるというが、萩原副会長は、「以前はフッ素に抵抗感を持つ人もいたが、今や、ほとんどの歯磨き粉に含まれている時代」と話し、「中学生くらいまで継続的に行えば予防効果はさらに期待できる」として活用を呼びかけている。