



Q 8 . フッ素は身体にどのように摂り入れられ、またどのように利用されるのでしょうか。

A 8 . 飲食物から摂取したフッ素や洗口後の残留フッ素は、身体に入ると主として胃や腸から吸収されます。吸収されたフッ素は血液に入り各組織に運ばれますが、その大部分（9割）が腎臓から膀胱に移行し、24時間以内に尿中に排泄され体外に出ます。一方で、排泄されなかったフッ素は、骨や歯の硬組織に一時期貯えられ、後に再び代謝され排泄されます。

Q 9 . フッ素洗口について、口の中に残るフッ素の量は？

A 9 . 洗口後、液を吐き出しても10～15%の量が残ります。洗口の方法により量は違いますが、残留するフッ素の量は0.1mg～1mgで、急性中毒量（体重1kg当たり2mg：体重20kgの園児ならフッ素量にして40mg）には、はるか及びません。

Q 10 . フッ素洗口で、誤って1回量を全部飲み込んで大丈夫ですか。

A 10 . 心配いりません。フッ素の急性中毒量は体重1kg当たり2mgです。体重20kgの園児なら40mgなので、週5回法7cc（フッ素量1.6mg）では25人以上、週1回法7cc（フッ素量6.3mg）では6～7人以上を一度に飲まない限り、吐き気や嘔吐などの急性中毒の心配はありません。

Q 11 . 子供が誤って、フッ素配合歯磨剤を飲みこんでしまいました。どうしたらよいのでしょうか。

A 11 . 飲み込んでしまった量にもよりますが、歯ブラシに乗せたフッ素配合歯磨剤を飲んでしまったのであれば、歯磨剤1回当たり多くても1g、フッ素量にすると（当医院で販売しているライオン株式会社：チェックアップの場合）約0.95mg程度ですので安全性には全く問題ありません。歯磨剤のチューブを1本まるまる飲んでしまった場合、牛乳を飲ませてあげてください。カルシウムはフッ素と結合しますので、症状が緩和されます。

Q 12 . 病気によっては、フッ素塗布や洗口を行ってはいけないものがありますか。

A 12 . フッ素は自然環境物質であり、私たちは日常生活の中で飲食物とともに常にフッ素を摂取しています。日ごろ、飲食物から摂取するフッ素量は1日当たり約1mgで、フッ素塗布についても口腔内残留量は1～2mgで急性中毒量（体重1kg当たり2mg）に遠く及ばず、全く問題はありせん。このように、日常私たちはフッ素を摂取しているので、通常の生活を送れる限り問題はなく、また、身体の弱い子や身障者が特に影響を受けやすいという事実もありません。

Q 13 . フッ素利用をいくつか併用しても構わないのでしょうか。

A 13 . フッ素は低年齢から長期間継続して実施することで高い蝕予防効果を得られますが、フッ素塗布やフッ素入り歯磨剤等のフッ素利用法を併用することによってさらに効果を増大させる可能性があります。水道水へのフッ素添加が行われていない日本においては（注1）併用してもフッ素摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題はありせん。

Q 14 . 参考になる資料や文献を教えてください。

A 14 . 代表的なものを挙げます。

「これからのむし歯予防」（編集 飯塚喜一ら）1993年 学建書院

「口腔保健のためのフッ化物応用ガイドブック」（日本口腔衛生学会フッ素研究部会編）1994年 日本口腔保健協会

なお、このQ&Aは、上記の文献を参考に作成しました。

その他ご質問などございましたら、お気軽にご相談下さい。

西村歯科医院

注1）全身応用：水道水フッ素添加について

平成12年11月18日現在、厚生省はフッ素が歯を丈夫にし、虫歯になりつつある歯を、修復する働きを持つことが科学的に証明されたため、水道水にフッ化物を添加する「フッ素化」について、水質基準の範囲内を前提に、市町村の取り組みに協力する方針を決め、「適切な濃度の設定や濃度維持のシステムなど、安全性や効果の面で支援する。」と発表しました。