保護者の皆様へ

みんなでブクブクむし歯予防！

フッ化物洗口

保育所・幼稚園・こども園、小・中学校等の集団で行うフッ化物洗口は、フッ化物が入った洗口液で約１分間ブクブクうがいを行うむし歯予防法です。

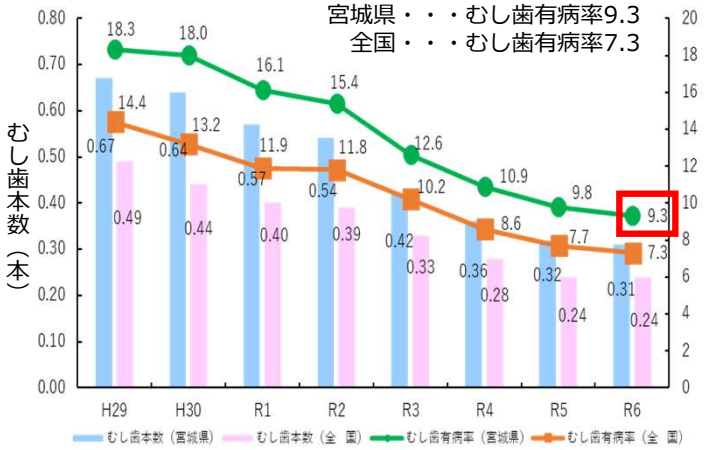
むし歯は今も子どもの大きな健康課題です！

小学校から中学校の時期は、乳歯から永久歯への生え替わりの時期です。生えたての永久歯の表面は柔らかく、むし歯になりやすいため、この時期に適切にフッ化物（フッ素を含む化合物）を使うことで、むし歯になりにくい丈夫な歯をつくることができます。

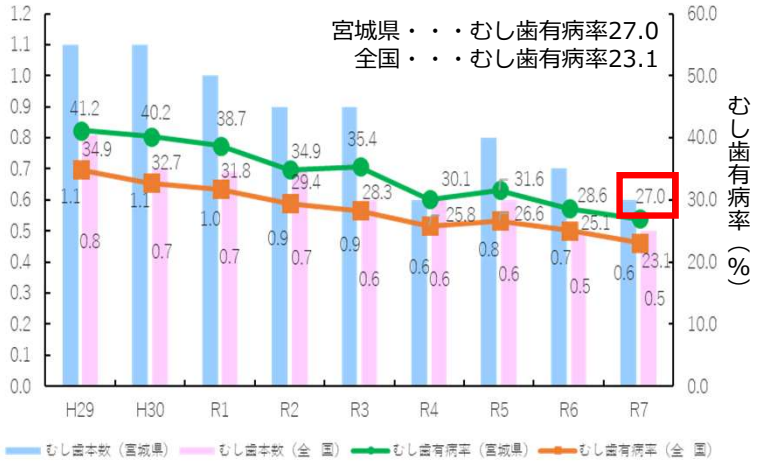
宮城県のむし歯の状況

減少傾向…でも！**全国と比べてむし歯は多い**です

３歳児　むし歯本数と有病率



１２歳児　むし歯本数と有病率



フッ化物とは？

フッ化物とは、フッ素を含む化合物のことです。フッ素は広く自然界に存在し、いつも食べている飲食物の中にも含まれています。特に海産物には高い濃度のフッ素が含まれており、他にも野菜や果物、お茶、牛肉など様々なものに含まれています。



フッ化物のいろいろな使い方



なぜ、フッ化物がむし歯予防になるの？

フッ素には
①歯から溶け出したカルシウムを歯に戻す（再石灰化）
②むし歯の原因となる酸に対して強い歯にする
③細菌がつくる酸の量を減らす

などの働きがあります。

フッ化物洗口の方法

フッ化物の入った洗口液で１分間ぶくぶくうがいをし、吐き出します。

❶洗口液をつくる



薬剤を水道水で溶かし
洗口液をつくります。

❷ブクブクうがい



合図に合わせて１分間
ブクブクうがいします。

❸洗口液の吐き出し



洗口後３０分は
うがいと飲食を控えます

フッ化物洗口後に、
口の中に残るフッ素の量は、
緑茶１杯に含まれる量と
ほぼ同じです。



教えて！フッ化物洗口

フッ化物洗口を行う上で気をつけることはありますか？

フッ素は、日常的にお茶や海産物とともに摂取しており、適切な摂取量の範囲であれば、健康に問題はないとされています。
フッ化物洗口は、吐き出すことが原則なので、吐き出しがうまくできない場合は他のフッ化物の応用をおすすめします。

歯医者さんの定期健診でフッ化物歯面塗布を行っています。フッ化物洗口まで必要ですか？

歯科医院で行うフッ化物歯面塗布と、フッ化物洗口では、フッ化物を歯に供給する頻度や方法が異なります。歯科医院でフッ化物歯面塗布を受けている場合でも、フッ化物洗口を併用することで、より高いむし歯予防効果を得ることができます。

フッ化物洗口をしていてもむし歯になりますか？

むし歯予防は①フッ化物を上手に応用すること②間食を上手にとること③適切な歯みがきが基本です。
フッ化物洗口をしていても、他の２つが守られていなければ、むし歯ができることがあります。

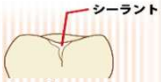
フッ化物洗口を希望しなくてもよいですか？

フッ化物洗口は強制ではありませんので、保護者の方へ十分に説明し、御理解いただいた上で洗口を行います。そのため、実施希望調査により希望の有無を確認します。フッ化物洗口を希望しない場合は、フッ化物の入っていない真水（水道水）で一緒に洗口を行います。フッ化物洗口の中止や実施希望はいつでも受け付けます。

むし歯予防の３つのポイント！



かかりつけ歯科医を持とう！



「かかりつけ歯科医院」で定期的に歯科健診を受けましょう。
歯科医院で行う「シーラント」も歯の溝のむし歯予防に効果的です。

適切な歯みがきをしよう！

むし歯予防に効果的なフッ化物配合歯磨剤を使いましょう。
歯と歯の間はデンタルフロスを使います。仕上げみがきは永久歯が生えそろうまで行いましょう。

間食を上手にとろう！

甘いおやつや清涼飲料水やジュース等の甘い飲み物は時間と量を決めて食べるようにしましょう。

宮城県健康推進課・宮城県口腔保健支援センター