

# 学校で行うフッ化物洗口

歯の健康を保つことは、

人生の最後まで食べる楽しみを失わず、健康寿命を延ばすこと  
につながります

5歳過ぎから永久歯（おとなの歯）が生えてくるお子さんが増えてきます。

生えたばかりの永久歯は表面がやわらかく、むし歯にかかりやすい状態です。その反面、歯の表面から「フッ化物」を取り込みやすく、歯を丈夫にできる時期でもあります。

船橋市では、小学校でのフッ化洗口事業の取り組みを船橋歯科医師会、船橋薬剤師会、教育委員会の協力のもと行っています。

## フッ化物洗口の効果

フッ化物は生えたばかりの未熟な永久歯に作用し、歯が丈夫になるのを早め、むし歯になる抵抗性を高めます。

フッ化物洗口のむし歯予防効果は、永久歯（おとなの歯）に対し\*1 20~50%です。永久歯への生え変わりが続く6年生まで継続して行うと効果が高まります。

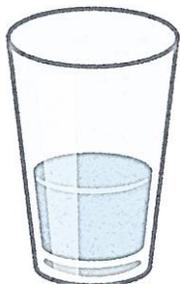
\*2厚生労働省が行った調査では、子どもの頃行ったフッ化物洗口のむし歯予防効果は、大人になっても続くことがわかっています。

\*1：千葉県（令和版）フッ化物洗口マニュアル

\*2：「おとなのむし歯調査」の結果報告～弥彦村フッ化物洗口50年の検証

## フッ化物洗口の実施方法

①週に1回  
7mlの洗口液



②1分間  
ぶくぶくうがい



\* 洗口液は誤飲防止のため  
シナモン風味です。  
最初は慣れない味かもしれ  
ませんが、少しずつ慣れて  
いきましょう。

③紙コップに  
吐き出す



市ホームページに  
「フッ化物洗口の  
やり方」  
動画を公開中！

\* うがい後30分飲食  
を控えます。



# チェックしてみよう

- ① 口に水を含んで、ためることができる
- ② 口に含んだ水を吐き出すことができる
- ③ 口に含んだ水で両頬をふくらまし、吐き出すことができる
- ④ 口に含んだ水を左右に動かし、吐き出すことができる



# ブクブクうがい練習法

ステップ

1

・水を口に入れて、コップに吐き出す

ステップ

2

・水を口に入れて、そのまま下を向き、30秒たったらコップに吐き出す

ステップ

3

・口に水をためて、左右の頬を交互に動かして(ぶくぶくうがい)吐き出す

ステップ

4

・60秒間ぶくぶくうがい  
・(10秒から少しずつ時間を延ばそう)

※保護者の方が、見本になってやってみましょう。



※コップにそーっと吐き出す練習も併せて行いましょう。コップに口を近づけて水を出すのがコツです。



# いろいろなフッ化物応用

併用することで、むし歯予防口を一層高めることができます

## 【フッ化物塗布】

歯科医院で年に数回定期的にフッ化物を歯に塗る方法です。

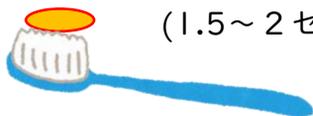
## 【フッ素配合歯みがき剤】

市販されている多くの歯みがき剤にフッ化物（フッ素）が配合されています。ご家庭での歯みがきにも使用しましょう。

### 《効果的な歯みがき剤の使い方》

○歯みがき剤の使用量

6歳～成人：歯ブラシ全体  
(1.5～2センチ)



○歯みがき後のうがいは1回だけ

○歯みがき後は1～2時間飲食しない



「むし歯をふせいで、生涯健康、元気な歯」  
問い合わせ先：船橋市地域保健課（歯科衛生士）  
電話：047-409-3274