

5・6年生保護者 様

令和8年4月20日

船橋市立宮本小学校  
校長 筒井 浩美

### フッ化物洗口の実施について

船橋市では、子どもたちの健康な歯の育成のために、船橋歯科医師会、学校歯科医師、船橋薬剤師会の指導・支援のもとフッ化物洗口を実施いたします。

フッ化物洗口法は、厚生労働省が推奨している安全性や予防効果に優れた永久歯のむし歯予防方法で、継続して実施することでよりよい効果が得られます。

また、歯科医院でのフッ化物歯面塗布やご家庭のフッ化物入り歯みがき剤など、ほかのフッ化物と併用しても、フッ化物摂取量が過剰になる心配はなく、安全性に問題ありません。

本校では、今年度も引き続き、下記のとおりフッ化物洗口を実施いたします。つきましては下記 URL または QR コードを読み込んでいただき、Googleform にて、フッ化物洗口の希望について回答をお願いいたします。

### 記

- 1 実施方法 フッ化物洗口剤を水に溶かしたうがい液7ccで1週間に1回、60秒間ブクブクうがいをします。
- 2 洗口開始日 6月3日（水）開始予定
- 3 実施日 原則として水曜日朝学習の時間  
\*長期休業や行事等で中止することがあります。
- 4 費用 無料
- 5 回答期限 実施にあたり4月26日（日）までに回答して下さい。
- 6 回答 URL **【申し込み用 Google フォーム QR コード】**

<https://forms.gle/qzx6vCygVTrSZ1Ri9>



# 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



\*うがい後30分飲食  
を控えます。

市ホームページに  
「フッ化物洗口の  
やり方」  
動画を公開中！



## 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

※保護者の方が、  
見本になってやってみましょう。

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

※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。

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)



## 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)



○歯みがきの後は軽くはき出すか  
うがいをする場合は少量の水で1回

○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

# は 歯だけではなく、は 歯ぐきも ようちゅうい 要注意!

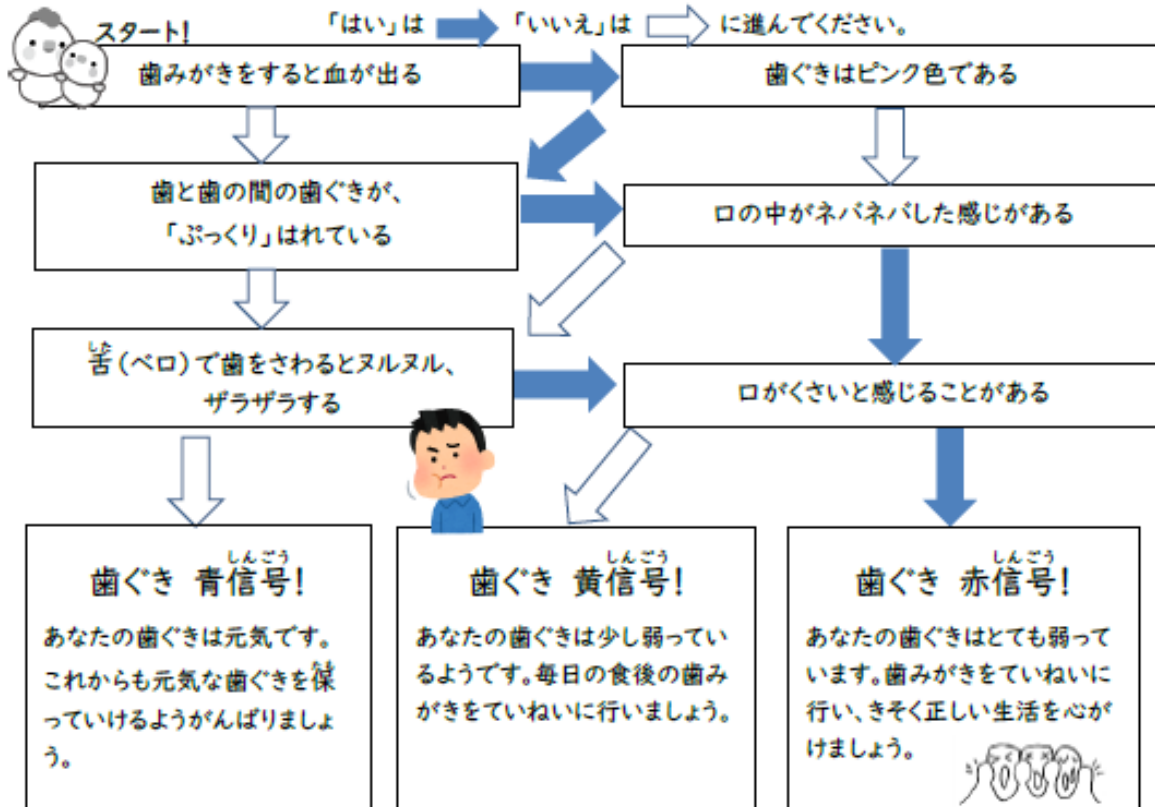
歯ぐきがはれていることを「**歯肉炎**」と言うよ。また「**歯周病**」とも言われているよ

**ぶっくり**

大人の歯（永久歯）が生えそろうた小学校の高学年から「**歯肉炎**」になりやすいよ。

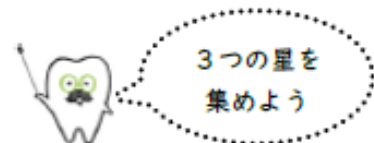


## 自分の歯ぐきが元気か、チェックしてみよう!



## 元気な歯ぐきにするために3つのポイント

歯が汚れていると歯肉炎になりやすいよ、お口をきれいにしよう!



歯みがきをていねいにする



鏡を使って、歯と歯ぐきを

観察しながらみがこう!

歯医者さんで歯科健診・クリーニングをうける



きそく正しい生活をする



早寝  
早起きをしよう

お問い合わせ 船橋市地域保健課  
☎047-409-3274



ことし かぶつせんこう  
今年も「フッ化物洗口」がスタートします!



かぶつせんこう  
★フッ化物洗口は どうしてやるの?

むし歯をよぼうして、元気な歯でいるためにやります。



むし歯さんは、はえ  
たばかりの永久歯  
(おとなの歯)をねら  
っているよ。



かぶつせんこう  
フッ化物洗口で  
むし歯になりにくい  
強い歯にしよう!

かぶつせんこう  
★フッ化物洗口は どうやってやるの?

しゅう かい ぶんかん

週に1回、1分間のぶくぶくうがいをします。



ぶく  
ぶく



1分たったら  
そっとはきだします

かぶつせんこう ば よぼう  
フッ化物洗口だけではむし歯は予防できないよ!

下の2つのことにも気をつけよう! いくつチェック ✓がつくかな?

- おやつ時間は決まっている
- 歯みがきざいをつけて、歯みがきしている



メッセージ

保護者の方へ

けんこう つよ は  
健康で強い歯があると、ごはんが  
おいしく食べられます!  
スポーツで力がはっきてきます!  
生えてきた大人の歯を大切にしようね!



5・6年生は一番奥のおとなの歯が生えてくる時期です。  
歯ブラシが届きにくい場所なので  
仕上げみがきでチェックするとよいですね。