



# むし歯をふせいで、生涯健康、元気な歯

## お子様のむし歯予防をサポートします！！

船橋市では、健康増進計画「ふなばし健やかプラン21（第2次）」において、「誰もが、健やかに、自分らしく生きがいをもって生活できるまち」を目指しております。

歯の健康を保つことは、

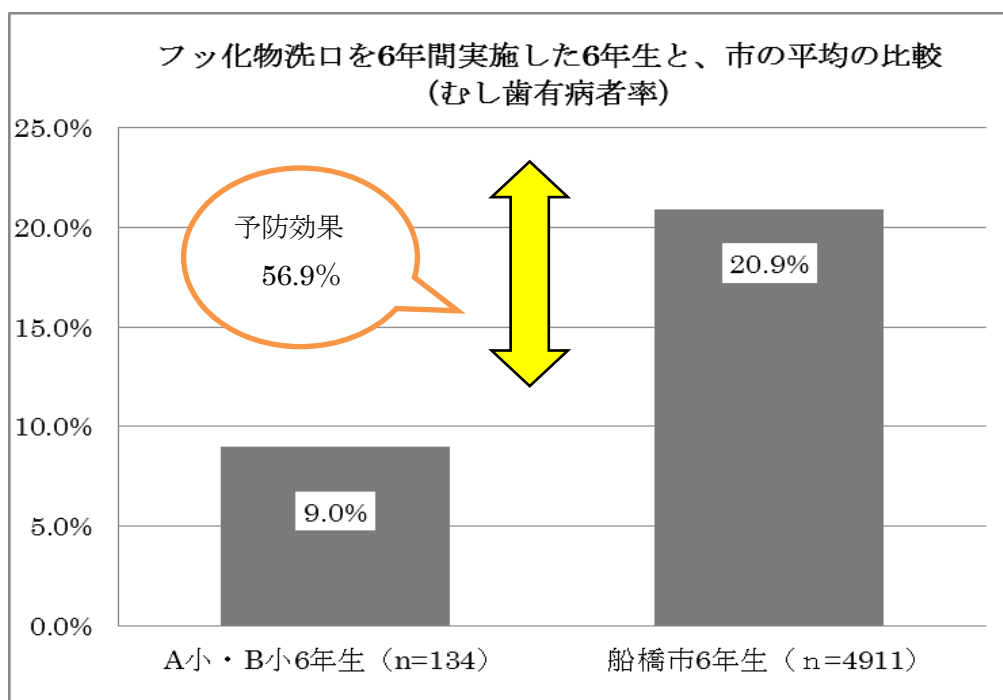
**人生の最後まで食べる楽しみを失わず、健康寿命を延ばすこと**

につながります。

歯みがきをする、食事やおやつの内容に注意するといった家庭や学校での取り組みも大切にしながら、歯を丈夫に育てることもプラスしませんか。

乳歯から永久歯に生えかわる時期に継続してフッ化物洗口をすることで、永久歯のむし歯予防効果が高まり、大人になってもその効果は持続します。

船橋市では、小学校でのフッ化物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に推進していきます。



\*H28年学校歯科健診

市ホームページに

「フッ化物洗口のやり方」

動画を公開しています！



「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

# これから生える永久歯を守るために

## ふっかぶつせんこう ～学校で行うフッ化物洗口～



4～5歳を過ぎる頃から永久歯（おとなの歯）の生え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況です。その反面、歯の表面から「フッ化物」を吸収しやすく、歯を強く丈夫にできる時期でもあります。「フッ化物洗口」は、フッ化物を水に溶かした洗口液で1分間ブクブクうがいを行うことで、むし歯を予防します。生えたての永久歯に対し最もむし歯予防効果が高いと言われています。

### ◇学校での「フッ化物洗口」は、週1回1分間のブクブクうがい

週1回、先生が「フッ化物洗口液」7ccをコップに分けます。  
クラスみんなで1分間ブクブクうがいをし、ペッと吐きだしておしまいです。  
その後30分間飲食を控えます。



### ◇フッ化物洗口の安全性

フッ化物によるむし歯予防には、いろいろな方法があります。歯科医院や保健センターで塗ってもらう「フッ化物塗布」や、家庭で使用している「フッ素配合歯みがき剤」と同じく、「フッ化物洗口」も安心安全です。うがい後、口に残るフッ化物の量は、お茶（紅茶）1～2杯に含まれる量と同じです。

もし、1回分を誤って飲んでしまっても心配はありません。

船橋市では船橋薬剤師会の協力により、薬剤師が調製した「フッ化ナトリウム溶液」が学校へ配達されていますので、より安心安全に行うことができます。

### ◇いろいろなフッ化物応用

併用することで、むし歯予防効果を  
一層高めることができます。

#### 「フッ化物塗布」

歯科医院などで専門家が年1～2回  
定期的に歯に塗る方法です。

#### 「フッ素配合歯みがき剤」

市販の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。



### ブクブクうがいできるかな？

#### 【チェックポイント】

- 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

\*②までできたら洗口ができます