

Q1 うっかり飲み込んでしまったら、どんな影響がありますか？

A1 1回分を間違っても飲み込んで問題ありません。例えば体重20kgの園児が急性中毒を起こすのは、約80回分の洗口液を一度に飲み込んだ場合です。

Q2 何歳から始めて何歳まで続ければよいですか？

A2 うがいが上手にできるようになる4歳から始めて、第二大臼歯が萌出して成熟する中学卒業まで続けるのが基本です。大人のむし歯にも効果がありますので、生涯継続することが理想です。

Q3 定期的に歯科医院でフッ素（フッ化物）を塗っています。フッ化物のとりすぎになりませんか？

A3 日本では高い安全基準に基づいてフッ化物が認可されています。歯科医院で定期的にフッ化物を塗り、フッ化物配合の歯磨き剤を併用することで、より高いむし歯予防効果が期待できます。取りすぎにはなりませんので、安心して続けてください。

Q4 フッ化物洗口を行っているのにむし歯になってしまいました。なぜですか？

A4 フッ化物洗口の前からあって隠れていたむし歯や、すでにあるむし歯には効果がありません。また、むし歯予防効果は40～60%であり、むし歯が全くできなくなるわけではありません。

保育施設等でフッ化物洗口を始めるには

施設職員の理解と協力

- ・ 歯科医師による説明
- ・ 具体的な手順の打ち合わせ

保護者の理解

- ・ 歯科医師による説明
- ・ パンフレットの配布
- ・ 同意の確認

実施準備

- ・ 器材等の購入
- ・ うがいの練習

フッ化物洗口開始

フッ化物洗口に関する問い合わせ先

石川県歯科医師会
TEL：076-251-1010

県内の保育所、認定こども園、幼稚園*において
集団でのフッ化物洗口を導入するにあたり、
石川県・金沢市から支援を受けられる場合があります

※対象施設等、事業の詳細については、下記に問い合わせください。

(問い合わせ先)

石川県内の施設（金沢市内の施設を除く）

石川県健康福祉部健康推進課
TEL：076-225-1584

金沢市内の施設

金沢市こども未来局保育幼稚園課
TEL：076-220-2299

参考文献

石川県フッ化物洗口マニュアル
令和3年3月石川県発行



フッ化物洗口をはじめませんか

みんなで **ブクブク**
カンタン!
むし歯予防



フッ化物（フッ素）洗口は、フッ化物を溶かした水でうがいをするだけの、簡単なむし歯予防方法です。保育所や幼稚園、小学校や中学校などで全国的に広く取り入れられています。

一般社団法人 石川県歯科医師会

フッ化物のむし歯予防効果

① 歯の質を強化



フッ化物が歯に取り込まれることで、歯の質が強化され、酸に溶けにくくなります。

② 初期むし歯を修復



フッ化物は、むし歯になりかけの歯から溶け出したカルシウムなどが、再び歯の表面に戻ろうとする作用（再石灰化）を助け、歯の修復を促進します。

③ むし歯菌の抑制



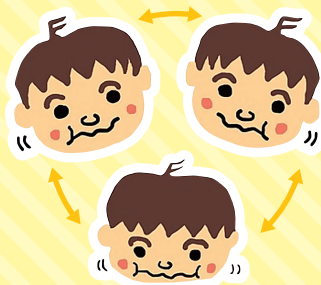
フッ化物の抗菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸の産生を抑制します。

ライフステージに応じたフッ化物応用

フッ化物の応用は生涯を通じて行うことが重要であり、特に、むし歯になりやすい時期にフッ化物を適切に利用すると大きな効果が期待できます。

	乳児	保育所 幼稚園	小学校	中学校	高校~大人
年齢	0 1 2	3 4 5	6 7 8 9 10 11	12 13 14	15 16 17 18~
家庭での応用	(乳歯が生えてきたら) フッ化物配合歯磨き剤を用いた歯みがき				
かかりつけ 歯科医院での応用	(1歳~) フッ化物歯面塗布				
地域の 応用・集 団	(1歳~) フッ化物歯面塗布				
保健センター 等	(1歳~) フッ化物歯面塗布				
保育所・幼稚園 小・中学校	(4歳~) フッ化物洗口				

フッ化物洗口の方法



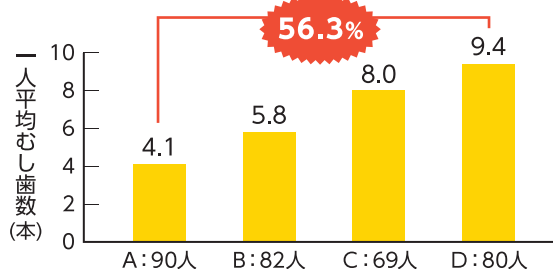
- ① 漱口液を10ml口に含みます。(就学前の子どもは5ml)
- ② 30~60秒間、お口全体に行き渡るようにブクブクうがいしましょう。
- ③ うがいが終わったら、静かに吐き出します。このあと30分間は、お口に何も入れないでください。

フッ化物洗口のむし歯予防効果

フッ化物洗口のむし歯予防効果は**40~60%**です。

フッ化物洗口は、永久歯の萌出直前から開始し、最後の永久歯が生えて2、3年後まで継続することが基本です。そのため、うがいが上手にできるようになる4歳（保育所の年中）から第二大臼歯の萌出が完了して2、3年後の中学卒業まで継続することが推奨されます。図は、新潟県内の高校2年生を対象に、歯科健診後に過去のフッ化物洗口経験を確認し、一人平均むし歯数を比較したものです。フッ化物洗口経験年数が長くなるにしたがって一人平均むし歯数は少なく、就学前の4歳児から小・中学校を通じて11年間洗口を経験した群は、経験のない群に比較して、56.3%の予防効果を示したことが報告されています。

フッ化物洗口経験別高校2年生一人平均むし歯数の比較（1990年）



A群：4歳児から保育所・幼稚園及び小・中学校の11年間を通じて経験
B群：小学校を中心に6~9年の経験
C群：園または中学校を中心に1~5年の経験(大半は1~2年)
D群：洗口経験なし

出典：新潟県「フッ化物洗口マニュアル」

集団で行うフッ化物洗口のメリット

フッ化物洗口は、個人で行うよりも集団で実施する方が、継続的に実施できる等の理由から公衆衛生特性が優れており、高いむし歯予防効果が期待できるといわれています。

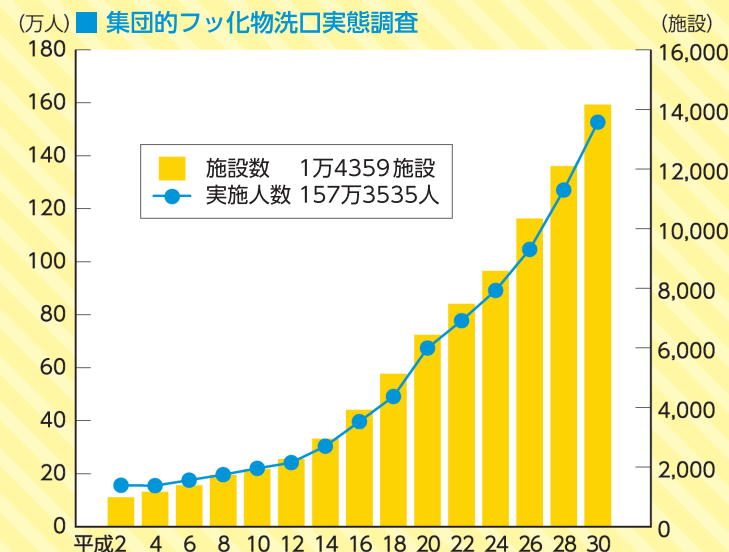
集団で行うフッ化物洗口のメリット

- 継続性が保たれる
- 実施している施設内のフッ化物洗口に参加している子ども達に効果が現れる
- 個人で行うより経済的であり、安全に実施できる
- 子どもたちの自分の歯に対する関心が高まる



集団的フッ化物洗口実施施設数と実施人数の推移

保育施設、幼稚園、小学校、中学校で集団的フッ化物洗口を導入している施設は、年々増加しています。



出典：● NPO法人日本フッ化物むし歯予防協会（前身：日F会議）・ほか
「全国の集団フッ化物洗口実施状況の推移（平成2年~平成28年）」
● 厚生労働省「各都道府県におけるフッ化物洗口の実施状況について（平成30年）」