



## “フッ化物洗口”ってなに？

“フッ化物洗口”的目的は、  
永久歯のむし歯を予防するために行います！

### 1【沼津市のむし歯の現状】

5歳児では、20.9%が  
むし歯になっている

約5人に1人の幼児がむし歯



### 2【フッ化物の効果は？】

#### ○歯を強くする(耐酸性を高める)

歯の表面からフッ化物が取り込まれ、抵抗力の強い歯がつくられます。  
永久歯は5～12歳にかけて顔を出し、フッ化物は生え始めの歯に効果的です。そのため、4歳頃から始め、15歳頃まで続けることで歯を強くすることができます。

#### ○初期のむし歯を修復する

むし歯は自然に治らないとされていますが、初期のむし歯は再石灰化して元に戻ることがあります。フッ化物はこの働きを盛んにします。

#### ○むし歯の進行を抑える

フッ化物はむし歯菌の活動を抑制します。

### 3【フッ化物の利用方法は？】

○自宅○  
フッ化物入りの  
歯みがき剤を使う

併用により、むし歯の  
予防効果が高まる！

○歯科医院・健診○  
フッ化物塗布を  
行う

○保育園(所)・  
幼稚園・こども園○  
フッ化物洗口を行う

### 4【フッ化物洗口の実施方法は？】

- ① 洗口液をつくります。  
(フッ化物製剤を水に溶かします)
- ② 1人ずつ分けます。  
(ポンプから一定量がでます)
- ③ 1分間ブクブク
- ④ コップに洗口液を吐き出します。  
(30分間うがい・飲食は避けます)  
吐き出された洗口液はティッシュペーパーに十分吸収させます。

○1日1回、週5回実施します

### 5【フッ化物洗口の安全性は？】

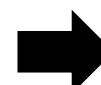
○フッ化物洗口液は、誤って1人分の全量(7ml)を飲み込んで健康被害が発生することはないと示されています。

○フッ化物は自然環境物質であり、私たちは日常生活の中で飲食物と共に常に摂取しています。日頃、飲食物から摂取するフッ化物量は約1mg程度とされていますが、フッ化物洗口で口に残る量は1日平均約0.2mg程度と、日内誤差の範囲内です。

### 6【フッ化物洗口を集団で行う理由は？】

- 集団で生活する場で実施することにより、継続しやすくなります。
- お子さんがフッ化物の必要性を理解するとともに、洗口の準備や後片付けに主体的に参加することにより「自分の歯は自分で守る」という意識や、健康づくりのための習慣が自然と身につきます。

フッ化物洗口についての  
詳細動画は[こちら](#)



費用は全額市が負担のため、  
**無料**で実施します。

参考：「フッ化物洗口マニュアル(2022年版)」  
令和5年度静岡県5歳児歯科調査結果