

## “フッ化物洗口”ってなに？

“フッ化物洗口”の目的は、  
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



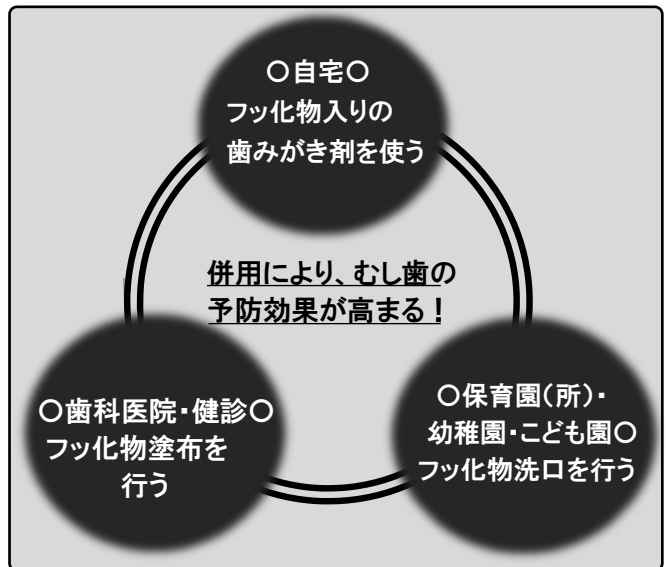
### 2【フッ化物の効果は？】

○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、抵抗力の強い歯が作られます。  
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？】



### 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)を飲み込んでも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