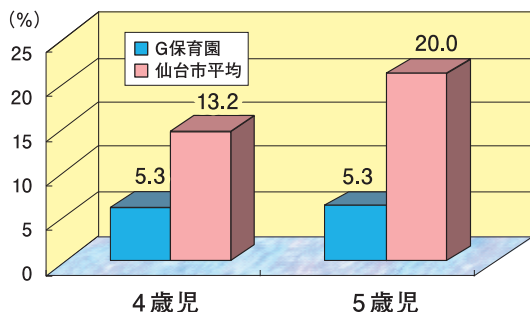


## 集団生活で行うフッ化物洗口の効果

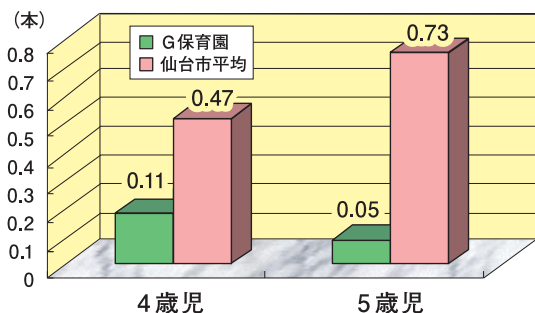
仙台市内のG保育園は、フッ化物洗口と嘱託歯科医によるデンタルフロスの使用や生活習慣改善の保健指導を15年以上継続して取り組んでいます。

むし歯のある子どもの割合と一人平均むし歯の本数が仙台市全体の値と比べ、著しく減少しました。G保育園は模範となる施設として、仙台市より表彰されています（令和3年度）。

G保育園のむし歯のある子どもの割合



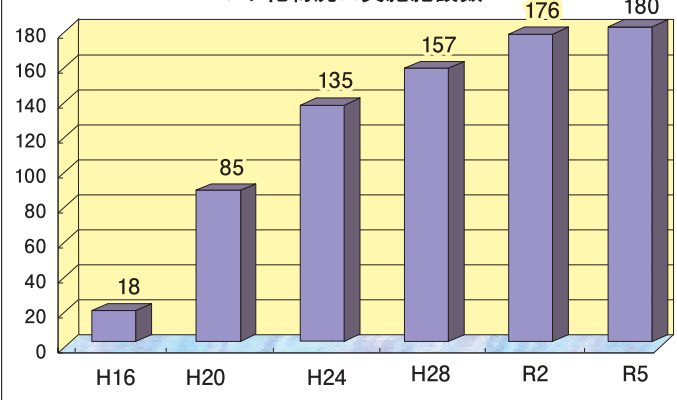
G保育園一人あたりのむし歯本数



(令和5年度歯科健診結果)

仙台市内の約6割の保育所・幼稚園・認定こども園(180か所)がフッ化物洗口に取り組んでいます

フッ化物洗口実施施設数



仙台市では、フッ化物洗口を実施する保育所・幼稚園・認定こども園に必要な薬剤・物品等を提供し、その取り組みを支援しています。

フッ化物洗口の取り組みは全国的に広がっています。

フッ化物は、国内外の専門団体が利用を推奨しています

厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会、日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、WHO(世界保健機関) FDI(国際歯科連盟)他



歯と口の健康づくりネットワーク会議

仙台市、(一社)仙台市医師会、(一社)仙台歯科医師会、(公社)仙台市薬剤師会、仙台市教育委員会、仙台市私立幼稚園連合会、仙台市PTA協議会、仙台市保育所連合会、東北大学大学院歯学研究科、(一社)宮城県歯科衛生士会、宮城産業保健総合支援センター(五十音順に掲載)

発行 仙台市健康福祉局健康政策課  
TEL 022-214-3894

再生紙使用



# フッ化物でむし歯予防

## フッ化物洗口 (みんなでブクブクうがい)

保育所・幼稚園・認定こども園・学校の集団で行うフッ化物洗口はブクブクうがいをするだけで行える簡単なむし歯予防法です。



仙 台 市

歯と口の健康づくりネットワーク会議

## フッ化物とは？

フッ化物とはフッ素を含む化合物です。フッ素は自然界に広く存在し、いつも食べている海産物、野菜やくだもの、お茶、みそ、牛肉など様々なものに含まれています。



### フッ化物のはたらき

- 1 溶け出したカルシウムを再び歯にさいせっかい戻します。(再石灰化の促進)
- 2 むし歯を起す酸に対して強い歯にします。
- 3 細菌が作る酸の量を減らします。

むし歯予防には3つの組合せが「重要」です。



### 年齢に応じたフッ化物の応用法

ライフステージ(場面)	乳幼児	保・幼稚園 認定こども園	小学校	中学校	高校	成人
年齢	0 1 2	3 4 5	1 2 3 4 5 6	1 2 3	1 2 3	18~
歯科医院	フッ化物 歯面塗布	定期的な歯科健診・フッ化物歯面塗布等の予防処置				
保・幼稚園等 小・中学校		集団フッ化物洗口				
家庭	フッ化物配合歯みがき剤・ジェル・フォーム(泡状)					
		家庭でのフッ化物洗口				

## 保育所・幼稚園・認定こども園で行うフッ化物洗口

洗口薬剤(フッ化ナトリウム製剤)を水に溶かした液で「ブクブクうがい」をするむし歯予防法です。

#### STEP

洗口液をつくる  
フッ化物を水道水で  
溶かします。



#### STEP

洗口液を  
取り分けます。  
(約5ml)



#### STEP

30秒~1分間のブクブクうがい  
歯全体に、まんべんなく液をいきわ  
たせします。  
終わったら、洗口液を吐き出します。



より効果を高めるため、  
うがい後の30分間は、  
飲食やうがいを控えます。

## フッ化物洗口の効果は？

集団生活が始まる4歳頃から14歳頃まで継続して行くと、50~80%のむし歯の減少効果が得られ、その予防効果は成人になっても続きます。

仙台市は保育所・幼稚園・認定こども園で行うフッ化物洗口をすすめています。

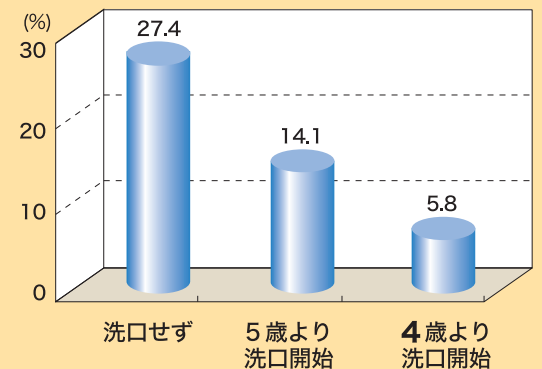
### ◆集団生活で行う洗口のメリット◆

- ① **確実に毎日続けて行う**ことができ、高い効果が得られます。
- ② 自分で歯の健康を守る**習慣が身につきます**。
- ③ 同時に**多くの子どもたちが**、むし歯予防を行うことができます。
- ④ **容易**にでき、**経済的**です。
- ⑤ 管理が行いやすく**安全性が確保**できます。

◆集団でフッ化物洗口を行うことにより、家庭での取り組みをサポートすることができます◆

新潟県では一番大切な6歳臼歯のむし歯の本数がフッ化物洗口を行っていない人の半分になりました。

小学1年生でむし歯になった歯の割合(小学校1年生)



新潟県東頸城郡牧村(1974年~1976年)