

フッ化物洗口でむし歯予防



～みんなでぶくぶく、うがいで簡単♪♪♪～

福島県では、子どもたちのむし歯を予防するため「福島県歯科口腔保健の推進に関する条例」や「福島県歯科保健基本計画」において目標を掲げ、保育所等、小学校等における「フッ化物洗口」を推進しています。

フッ化物洗口とは



1 分間(難しい場合は 30 秒以上) ぶくぶく♪♪



適量のフッ化物が入った洗口液を口に含め、約1分間(難しい場合は30秒以上)ぶくぶくうがいをするむし歯予防方法です。

生えたばかりの歯は、未成熟でむし歯になりやすい性質を持っているため、うがいが上手にできる4歳頃から、永久歯が生えそろうまで続けると効果的です。



歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間や、奥歯の溝にも、フッ化物洗口液は行きわたるため、むし歯予防に効果的！

フッ化物のむし歯予防の効果



- 1 歯の質を強くし、酸に溶けにくい強い歯にします。
- 2 歯の自己修復する力を助けます。
- 3 むし歯菌の活動を弱らせ、酸をつくらせないようにします。

フッ化物の安全性

- ・フッ化物は、自然界にあります。
 - ・私たちが日常的に摂取している飲料水や食品にもフッ化物が含まれています。
 - ・世界保健機関 (WHO) や厚生労働省など世界の専門機関が一致して安全性や効果を認め、フッ化物を用いたむし歯予防を推奨しています。
 - ・全国各地の保育所や幼稚園等、小学校や中学校で安全に実施されています。
- また、フッ化物洗口は、たとえ1回分飲み込んでも、安全な量に調製されています。

フッ素は自然の中にあって、お茶や野菜などにも含まれています。

【単位:ppm】(1ppm=0.0001%)



緑茶(抽出液)
0.3~1.3



ビール
0.8



砂糖
0.07



にんじん
0.04



じゃがいも
0.02



エビ(身)
0.6



牛肉
0.07

市販の歯磨き粉の90%にフッ化物が配合されています。フッ化物は「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」と記載されています。



