

歯と口の健康づくりマニュアル

VII

# フッ化物洗口 マニュアル



仙 台 市

歯と口の健康づくりネットワーク会議



# はじめに

## —フッ化物洗口マニュアルの制作にあたって—

保育所・幼稚園で行う「フッ化物洗口」は、安全性・確実性・継続性・経済性などが優れたむし歯予防法として、わが国および諸外国において広く推奨され、実施されてきました。

仙台市は、平成16年よりフッ化物洗口を希望する保育所・幼稚園に対して、技術支援や必要物品の補助を行う「フッ化物洗口導入支援事業」を開始しました。同事業の開始にあたり、「歯と口の健康づくりネットワーク会議」は、「歯と口の健康づくりマニュアルⅢ フッ化物応用マニュアル」を制作し、歯と口の健康づくりの推進を図ることとしました。同マニュアルは保健医療関係者や保育所・幼稚園関係者に広く活用され、それぞれの立場や領域で、フッ化物に対する理解が深められ、歯と口の健康づくりの啓発に大きな役割を果たしました。さらに、保育所・幼稚園等の現場においてフッ化物洗口の実施マニュアルとして大いに活用されてきました。しかし、制作後ほぼ10年を経過し、フッ化物に関わる新たな知見が集積され、また、現場での活用にあたって、整理が必要な点なども指摘されてきたことから、改訂を行うことといたしました。改訂にあたりましては、掲載内容を保育、教育施設等で実際に活用していただくことが目的であることから、フッ化物洗口実施支援に絞り込みましたので、新たに「歯と口の健康づくりⅦ」として発行いたします。作業にあたって、保育所・幼稚園の先生方から、現場ならではの貴重なご意見を多数いただき、また、ネットワーク会議の各主体の関係者からも多大なご協力をいただきました。

子どものむし歯予防は、家庭の努力と併せて、保育・教育施設での効果的な取り組みにより、その改善が期待されます。

仙台市では平成23年度より「フッ化物洗口事業継続実施補助事業」を開始し、洗口の継続実施にかかる費用の一部を負担し、園での活動を支援しております。平成24年度では、フッ化物洗口実施園は135施設、実施率は全施設の6割に上っています。今後も保育所・幼稚園でのフッ化物洗口実施施設数の増加が見込まれ、小学校への拡大など、更なる大きな展開が期待されます。

本書が、多くの子どもたちの健やかな成長のために活用されることを願っております。

仙台市歯と口の健康づくりネットワーク会議 議長 小関 健由

### 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、(一社)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、宮城県歯科衛生士会、宮城産業保健推進センター  
(五十音順に掲載)

# VII フッ化物洗口マニュアル

## 目次

### 第1章 フッ化物の基礎知識

1. フッ素とは	1
1) 自然界におけるフッ素	
2) フッ素はからだの必須元素	
3) からだにとりこまれたフッ素はどうなるの	
2. フッ化物のむし歯予防のしくみ	2
1) 脱灰と再石灰化	
2) フッ化物のはたらき	
3. フッ化物の安全性	3
1) フッ化物の安全な使用量	
2) 洗口液を飲み込んだときの対処法	
4. フッ化物の年齢に応じた応用方法	5
1) 年齢に応じたフッ化物によるむし歯予防法	
2) フッ化物によるむし歯予防法の比較と効果	

### 第2章 フッ化物洗口の実施

1. フッ化物洗口の手順	7
Step 1 関係者の理解と合意	
Step 2 現場の理解	
Step 3 保護者の理解	
Step 4 事務手続き	
Step 5 洗口剤と器材等の準備	
Step 6 実施前の洗口練習	
Step 7 洗口開始前チェック	
Step 8 洗口の開始	
2. フッ化物洗口剤と使用器材	14

### 第3章 フッ化物 Q&A

### 第4章 フッ化物洗口に必要書類

4-1 フッ化物洗口指示書	
4-2 フッ化物処方指示書	
4-3 フッ化物洗口希望調査票	
4-4 フッ化物洗口実施チェックリスト	
4-5 フッ化物洗口剤出納簿 1	
4-6 フッ化物洗口剤出納簿 2	

《付録》フッ化物洗口の1週間(週5回法の場合)・フッ化物洗口年間計画例



第1章

フッ化物の基礎知識

1. フッ素とは

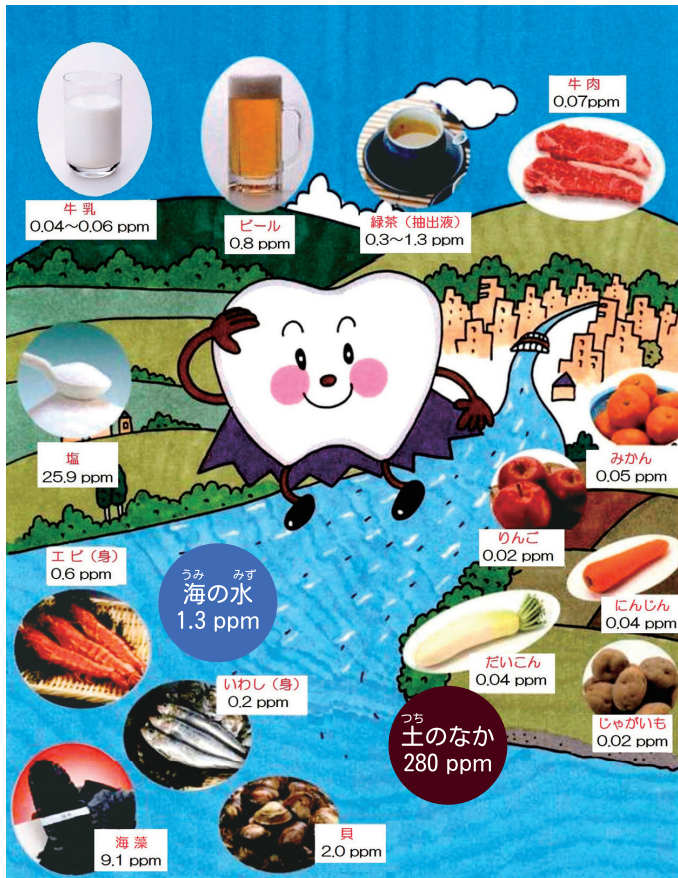
1) 自然界におけるフッ素

フッ素は自然界に広く存在し、海水には 1.3~1.4 ppm※のフッ素が含まれています。

また、河川水の場合、一般にフッ素濃度は 0.1ppm 以下と低く、仙台市の上水道では、平均 0.05ppm となっています（最高値は 0.11ppm）。一方、井戸水は比較的濃度が高く、近隣の市町村では 0.4ppm の所もあります。身の回りの飲食物にもフッ素は含まれており、特に海産物には高い濃度のフッ素が含まれています。

※ppm は百万分の 1 の意味で、1 t（1000kg）中の 1g が 1 ppm にあたる（0.0001 %）。

1-1 フッ素は自然の栄養素 どんなものにも含まれている



参照：1. フッ化物応用研究会編：日本におけるフッ化物摂取量と健康。社会保険研究所，東京，2007，84-85。

2. フッ素で健康づくり 砂書房

2) フッ素はからだの

必須元素

フッ素は体の必須元素で、飲食物からとる必要があります。個人差はありますが、日常の食生活を通して成人が 1 日当たり摂取するフッ素量は約 1~2mg と言われています。

「フッ素」と「フッ化物」？  
フッ素は元素の名前ですが、むし歯予防を目的に使われているのは「フッ化物」といいます。「フッ素入り歯みがき剤」は正しくは「フッ化物配合歯みがき剤」と呼ぶのです。



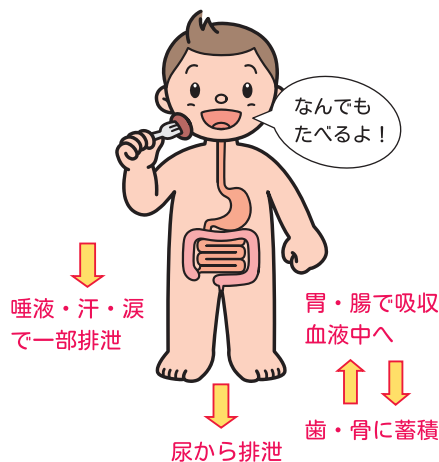
Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

3) からだにとりこまれたフッ素はどうなるの

飲食物からとりこまれたフッ化物は、胃や腸管から吸収されます（吸収率は胃の状態や、食べ物の形状などによって違います）。こうして消化管から血液に入ったフッ化物の一部は、骨や歯といった硬組織に移行し蓄積されますがフッ化物の大部分は、尿中に排泄されます。

60kgの大人の場合、からだのなかには約2.6gのフッ化物が存在します。

1-2 フッ化物の体内の動向と排泄



トピック1 フッ素は必要な栄養素？

19世紀の初め頃、フッ化物が歯や骨に多く含まれていることがわかって以来、フッ素が人間にとって必須な元素であるかどうかの研究が行われてきました。フッ素欠乏による生理作用は完全に解明はされていませんが、適当量のフッ素を摂取することは健康な歯や正常な骨格を保つために必要という報告は多数あります。これらの事実と骨粗鬆症や大動脈石灰化に予防的であるとして、WHO（世界保健機関）やFAO（国連食糧農業機関）ではフッ素を必須栄養素としています。

（口腔保健のためのフッ化物応用ガイドブックより）

2. フッ化物のむし歯予防のしくみ

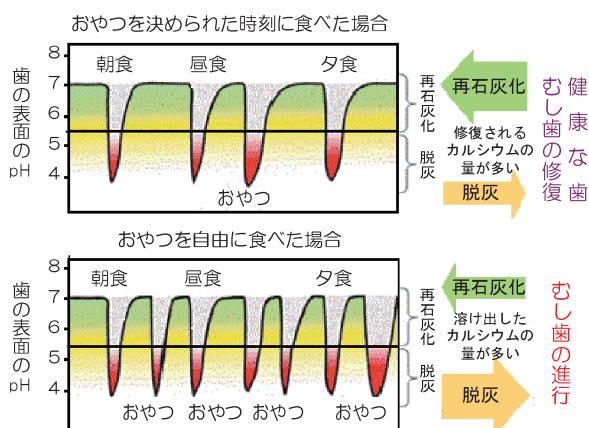
1) 脱灰と再石灰化

口の中に食べ物が入ると、歯の表面についた「歯垢」の中の細菌が食べ物の糖質を分解して酸を作り、歯の表面を酸性状態にします。pHが5.5以下の強い酸性の状態になると、歯の表面のエナメル質からカルシウムが抜け出て、硬い結晶がこわされていきます。この現象を「脱灰」と言います。「脱灰」の状態が続き、ついに穴が開いた状態をむし歯と言います。

次に口の中に何も入っていない状態になると、細菌は酸を作ることをやめ、唾液の働きで歯の表面は約2時間後には中性の状態にもどります。

同時に食事中に溶け出したカルシウムが「脱灰」部分に再沈着して修復作業（再石灰化）が始まるので、通常はすぐにむし歯になることはありません。

1-3 1日の歯の表面のpHの変化



## 2) フッ化物のはたらき

フッ化物は、この「脱灰」を防ぎ、「再石灰化」を促進してむし歯を予防します（1-4）。さらに、フッ化物は再石灰化だけでなく、酸に対する抵抗性（耐酸性）を高めてむし歯菌が酸を作ることを防ぎます。フッ化物は歯とむし歯菌の両方に働きかけて、むし歯を予防します。

**むし歯予防のための  
フッ化物のはたらき**

- 溶け出したカルシウムを再び歯に戻します。
- むし歯を起こす酸に対して強い歯にします。
- 細菌が作る酸の量を減らします。

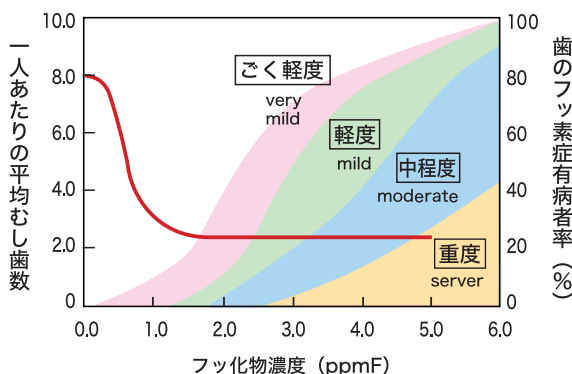
## 3. フッ化物の安全性

### 1) フッ化物の安全な使用量

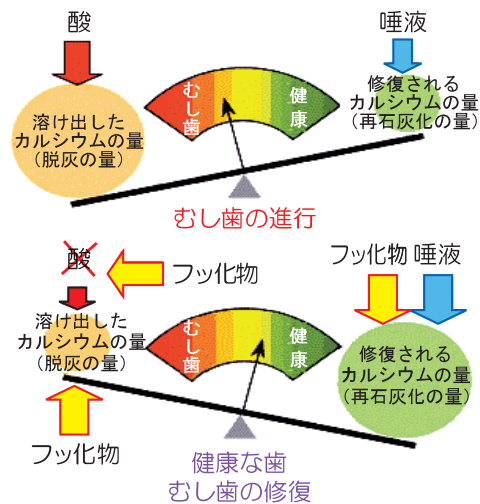
からだにとって必要な食塩でも、毎日多量の食塩をとることにより高血圧になることは良く知られています。また、一度に大量に食塩をとることにより命に関わることもあります。これと同じことがフッ化物にも言えます。

フッ化物については、アメリカの特定の地域に発生した斑状歯の調査から、フッ化物濃度が高い飲料水を歯の形成期に飲み続けると、歯が濁ったり褐色に着色する歯のフッ素症（斑状歯）が起きてくること、逆にフッ化物濃度が1 ppm程度含まれるとむし歯が起きにくくなることがわかりました（1-5）。以来50年以上にわたるむし歯予防への応用の歴史があります。現在使用されている日本の上水道やフッ化物洗口の濃度は安全に管理されていますので、安心して使用できます（P17 第3章Q&A参照）。また、フッ化物を一度に多量に誤飲した場合には、急性中毒を起こします。1899年の報告では、体重1 kgあたり2 mgのフッ素をとると悪心（気持ちが悪くなる）、嘔吐、下痢などを起こすといわれていましたが、現在では急性中毒に関する客観的な値とみなすことはできないといわれています。

1-5 飲料水中のフッ化物によるむし歯予防効果と歯のフッ素症の有病者数



1-4 フッ化物のむし歯予防のしくみ



そこで、1990年代以降、わが国でも推定（見込み）中毒量（PTD）が急性中毒量として用いられるようになっていきます。過去の事故による中毒の報告例の分析から、「体重1 kgあたり5 mg未滿のフッ素をとった場合は、様子を見る。5 mg以上ならば病院を受診させる。」という対処法が提言されています。

そこで、1990年代以降、わが国でも推定（見込み）中毒量（PTD）が急性中毒量として用いられるようになっていきます。過去の事故による中毒の報告例の分析から、「体重1 kgあたり5 mg未滿のフッ素をとった場合は、様子を見る。5 mg以上ならば病院を受診させる。」という対処法が提言されています。

## Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

5 mgF/kg以上というのは、体重 15kg の子どもの場合約 75mg を一度にとることになり、これは洗口液（週 5 回法）の約 64 人分（320ml）を一度に飲んだ場合ということになります。週 1 回法の洗口液でも、16 人分（82ml）に相当します（1-6）。大人による管理のもと、決まった量を正しく使用して洗口を行なうことにより、安全に洗口を行うことができます。

### 2) 洗口液を飲み込んだときの対処法

誤ってフッ化物を飲み込んでしまった場合、飲み込んだ量に応じて対応します（1-6）。洗口液を 1 回分誤って飲んでも、心配はいりません。注意すべきは水に溶かす前の洗口剤の状態のときです。洗口剤の管理は確実にいきましょう。（洗口剤の管理については第 2 章 P 14 参照）

1-6 4 歳児（体重 15kg）が洗口液を誤って飲み込んだ場合の対処法

体重 1 kgあたりのフッ化物量	4 歳児（体重 15kg）あたりのフッ化物量	洗口液週 5 回法	洗口液週 1 回法	対応
洗口液 1 回分		5 ml	5 ml	飲み込んで問題なし
推定（見込み）中毒量による対処法				
【5 mgF/kg 未満】	75 mgF 未満	< 320 ml (約 64 人分) 未満	< 82 ml (約 16 人分) 未満	園内で経過観察 <ul style="list-style-type: none"> <li>何か症状が出ないか 1～2 時間、園で様子を見る。</li> <li>嘔吐させる必要はない。</li> </ul>
【5 mgF/kg 以上】	75 mgF 以上	> 320 ml (約 64 人分) 以上	> 82 ml (約 16 人分) 以上	医療機関で経過観察 <ul style="list-style-type: none"> <li>園歯科医に連絡し、指示を受ける。</li> <li>牛乳やアイスクリーム（カルシウム）を与え、医療機関を受診させる。</li> </ul>

### トピック 2 フッ化物洗口による事故は起こったことないの？

仙台市では平成 16 年から、保育所・幼稚園等における「フッ化物洗口導入支援事業」を実施しており、135 施設（平成 24 年度）が、日常の保育・教育活動の一部として実施しています。また、日本におけるフッ化物洗口は 1970 年代より普及し始め、2012 年度末では全国の保育所・幼稚園、小・中学校 8,584 施設が実施しています。これまで洗口剤が原因の急性中毒などの事故報告はありません。

詳しくは第 3 章の Q & A をご覧ください。



## 4. フッ化物の年齢に応じた応用方法

### 1) 年齢に応じたフッ化物によるむし歯予防法

各年齢に応じて、フッ化物の利用方法は異なります(1-7)。保育所・幼稚園の時期は、子どもの口の中は大きく成長します。卒園前後には、乳歯が脱落し生涯を通して使うことになる永久歯が生えてきます。乳歯から永久歯への生え変わりの期間は、おおよそ6歳から14歳までと長い道のりです。たとえば、新潟県内の高校生の調査では、4歳児(保育所・幼稚園)からフッ化物洗口を始めた(洗口期間の長い)生徒の方が、小学校から始めた生徒より永久歯のむし歯が少なく、さらに洗口経験のない生徒と比較して、むし歯が56.3%少ないとの報告があります。仙台市の保育所・幼稚園の歯科健診結果から、平成22年度に3歳児だった子どもたちの平成24年度までの3年間のむし歯の状況の推移をみると、4歳児からフッ化物洗口を開始した施設が、むし歯有病率の伸びが抑制されており、好成績が得られています。これらのことから、この時期こそ一生の歯の健康を守る大切な時期で、フッ化物を十分活用することが重要です。

1-7 年齢に応じたフッ化物によるむし歯予防法

場面	出生			保育所 幼稚園			小学校					中学校			高校			成人			老人													
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20~	60~80												
歯科医院	フッ化物歯面塗布																						歯面塗布											
保・幼稚園 小・中学校																				フッ化物洗口														
家庭	フッ化物入りフォーム・溶液																						フッ化物配合歯みがき剤											

(新予防歯科学(2012)を参考)

注：上記各種フッ化物応用は多重応用してもよい。  
ライフステージを通してフッ化物にてむし歯予防が可能である。

### 仙台市フッ化物洗口導入支援事業 (概要)

- フッ化物洗口を開始する保育所・幼稚園に必要な物品(薬剤, ディスペンサー付ボトル, 砂時計, リーフレット等)を提供します。
- 園における職員研修会や保護者説明会等に向けた資料提供等を園歯科医師と相談の上, 必要に応じて支援をしています。

お問い合わせ先：各区保健福祉センター家庭健康課・総合支所保健福祉課

(一社)仙台歯科医師会では、フッ化物によるむし歯予防処置を行っている歯科医院の一覧を仙台歯科医師会ホームページに掲載しています。<http://www.s-da.or.jp/>



Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

2) フッ化物によるむし歯予防法の比較と効果

日本では、フッ化物洗口のほか、歯科医院でのフッ化物歯面塗布、フッ化物配合歯みがき剤の使用などがそれぞれの年齢に合わせて実施されています。それぞれの予防法の比較(1-8)を参考にして、これらをうまく組み合わせてフッ化物を利用していきましょう。

1-8 フッ化物によるむし歯予防法の比較と効果

種類	フッ素塗布 (フッ化物歯面塗布)	フッ化物によるブクブクうがい (フッ化物洗口)		歯みがき剤・歯みがきジェル (フッ化物配合歯磨剤)
成分	リン酸酸性フッ化ナトリウム(APF) フッ化ナトリウム (NaF)	フッ化ナトリウム (NaF)		フッ化ナトリウム (NaF) モノフルオロリン酸ナトリウム(MFP) フッ化スズ (SnF <sub>2</sub> )
濃度	9,000 ppmF	250 ppmF	900 ppmF	1,000 ppmF 以下
方法	歯科医院で行う	幼稚園・学校または家庭で行う		家庭で行う
	年2～4回	週5回(毎日)	週1回	1日1回以上
	歯科医師・歯科衛生士が塗布	30秒～1分間のブクブクうがい		歯ブラシにつけて歯みがき
対象	乳歯が生え出した直後から4歳	4歳～15歳ごろ		すべての年齢の子供
効果	乳歯 30%～40%	永久歯 50%～80%		乳歯 20%～30%
	永久歯 30%			永久歯 20%～30%

※ppm=0.0001%

トピック 3 もっとも効果的なむし歯予防法はどれでしょう？

a フッ化物の応用 b 甘味制限 c 毎食後の歯みがき d 規則正しい生活

フッ化物によるむし歯予防は、WHO（世界保健機関）を始め、国内外の専門機関・団体が効果と安全性を認め、積極的な応用を推奨しています。むし歯予防はその方法により効果に差があります。むし歯予防を効率よく進めるためには「フッ化物の応用」を中心として「食習慣の見直し」と「歯みがき」を効果的に組み合わせることが重要となります。仙台市と歯と口の健康づくりネットワーク会議は、科学的根拠に基づく保健施策の考えを取り入れ、むし歯予防対策を展開しており、その一つとして、保育所・幼稚園などの集団で行うフッ化物洗口を推進しています。 答えは「a フッ化物の応用」です。

むし歯の各種予防法の評価と推奨（米国予防医学研究班）

方 法	証拠の確かさ	推奨の強さ
フッ化物局所応用 ● フッ化物洗口 ● フッ化物歯面塗布 ● フッ化物配合歯磨剤	I	A
シーラント（予防充填）	I	A
食事のコントロール ● 甘いものを控える ● 就寝時の哺乳瓶使用を控える	II	A
	III	B
個人的な歯科衛生（フッ化物配合歯磨剤不使用の場合の歯みがき）	III	C
定期的な歯科健診	III	C

●証拠の確かさ ●推奨の強さ  
(高) I>II>III (低) (高) A>B>C(低)

## 第2章

# フッ化物洗口の実施

本章では、保育所・幼稚園でフッ化物洗口を開始する前の関係者の合意形成からフッ化物洗口の実施の手順について説明しています。学校で実施する場合も同様の手順となります。

### 1. フッ化物洗口の手順

#### Step 1 ● 関係者の理解と合意

- 1) 洗口実施責任者を決めて園医・園歯科医（嘱託歯科医）・保健福祉センターに連絡し、助言・指導を受けます。
- 2) 大まかな洗口の実施計画をたてます。（対象・洗口回数・実施時間など）

洗口回数	週5回法	毎週月曜日から金曜日までの5日間洗口する
	週1回法	毎週1回、曜日を決めて洗口する
実施時間	登園後の集まり、昼食後、午睡前、降園前 など	

フッ化物洗口法は週5回法と週1回法があります。保育所・幼稚園では生活習慣の一つとして取り入れやすいので週5回法が標準的となっています。



#### Step 2 ● 現場の理解

- 1) 研修会の実施（保育士・教諭・栄養士・看護師等）
- 2) 洗口担当者（薬剤・器材の管理や現場で円滑に実施するためのとりまとめ役）の決定

#### Step 3 ● 保護者の理解

- 1) フッ化物洗口説明会の実施  
希望調査の実施（希望調査票 第4章 4-3 参照）
- 2) 希望しない人への対応  
不安を訴える人には十分な説明を行います。  
希望しない人には水道水で同様に洗口を行います。

説明会では、フッ化物の効果・フッ化物利用の必要性・フッ化物洗口の実施方法などを伝えます。実際に洗口を体験してもらったのもよいでしょう。



## Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

研修会や説明会に  
使用できる  
リーフレットが  
あります。



仙台市ホームページ「せんだい・歯と口の健康づくりネット」よりダウンロードできます  
<http://www.city.sendai.jp/fukushi/kenko/yoiha/index.html>

### Step 4 ● 事務手続き

- 1) 実施計画が確定したら園歯科医（嘱託歯科医）に洗口指示書・処方指示書 第4章 4-1 4-2 の作成を依頼します。
- 2) フッ化物洗口導入支援事業の申込をし（開始1年目）、実施計画書を作成します。

洗口指示書・  
実施計画書は  
2年目以降も  
毎年作成します。



### 関係者の役割

#### ■園歯科医（嘱託歯科医）

1. 園の意思決定の際の助言・指導や、保護者の疑問などに対する回答を適切に行います。
2. 洗口の指示・洗口剤の処方を行います。  
（洗口指示書・処方指示書 第4章 4-1 4-2 参照）
3. 洗口が正しい手順でおこなわれているかを確認します。

#### ■園医

必要に応じて専門家として助言します。

#### ■保健福祉センター家庭健康課・総合支所保健福祉課

1. 必要に応じて事業説明・情報提供を行います。
2. 支援1年目に洗口剤・洗口器材の提供を行います。

### Step 5 ● 洗口剤と器材等の準備

- 1) 洗口指示書・処方指示書に従って、洗口剤と洗口に必要な器材をそろえます。  
（P14 2. フッ化物洗口剤と使用器材参照）  
洗口導入支援事業参加1年目は、各区保健福祉センター・総合支所で必要な器材・洗口剤を無償で提供します。洗口導入支援事業参加2年目以降は実施施設で購入します。（フッ化物洗口継続実施補助金を申請します。問い合わせ先参照）



### フッ化物洗口剤の必要量のもとめ方

1. 洗口人数・洗口回数によって毎週の洗口液必要量と洗口剤包数が決まります。

$$5 \text{ ml/1人} \times \text{洗口人数} \times \begin{matrix} \text{週1回} \\ \text{または} \\ \text{週5回} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{ゆとり分} \\ \text{(50mlぐらい)} \end{matrix} = \text{毎週洗口液必要量}$$

$$\text{洗口液必要量} \div \begin{matrix} \text{各薬剤の1包あたり} \\ \text{必要な水の量} \end{matrix} = \text{洗口剤包数}$$

2. 1からそれぞれの洗口剤の年間必要包数を計算します。

$$\text{毎週必要な洗口剤包数} \times 40 \text{ 週} \sim 50 \text{ 週} = \text{年間必要包数}$$



洗口剤の購入には処方指示書 **4-2** が必要です。  
洗口剤でうがいを開始する前に園歯科医（嘱託歯科医）に  
処方指示書を作成してもらい、購入先を相談しましょう。  
医薬品販売業者から直接購入もできます。



### Step 6 ● 実施前の洗口練習

洗口液でうがいをする前に水でブクブクうがいの練習をします。洗口液でのうがいにスムーズに移行できるよう、ディスペンサー付ボトルを使って取り分けをすることや、コップの受け渡し方法なども考えて実際に練習しましょう。

#### ブクブクうがいの練習ポイント

- 頬を動かし、含んだ水をお口全体にいきわたるようにします。
- 水を飲み込まないように、顔はやや下を向くようにします。

#### 洗口している施設での工夫

- うがいの時間（秒数）を少しずつ長くしました。
- 先生がお手本をみせたり、イラストを使ってお口の動かし方をわかりやすく伝えました。
- うがいが難しい園児には、頬のふくらし練習からはじめました。
- 上手にできると、たくさん泡ができるので、習熟度の目安にしました。



ガラガラうがい



ブクブクうがい



## Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

## コップの受け渡し

園児どうしの接触や洗口液をこぼすことを防止するため、スムーズな受け渡しを考えましょう。



次のことができれば Step 7 のチェックをして洗口液のうがいにすすみます。

□フッ化物洗口実施を希望する園児全員が 30 秒から 1 分間のうがいと吐き出しができる。

□洗口する園児たちに、洗口液に変わることで、むし歯の予防のためにすること、水でのうがい練習と同じようにすることなどを説明する。

□かかわる職員が 1 週間の洗口の流れを理解し、スムーズに洗口練習が実施できる。

## Step 7 ● 洗口開始前チェック

チェックリストに従い実施準備の状況を確認します。

フッ化物洗口実施チェックリスト 第4章 [4-4](#) 参照

このチェックは、フッ化物洗口開始 1 年目だけでなく、2 年目以降も洗口開始前チェックを行い、結果を園歯科医（嘱託歯科医）と共有します。また、年度途中で洗口実施責任者が変更になった場合などもチェックリストで再確認しましょう。

## トピック 4 洗口をしている幼稚園の園歯科医から

フッ化物洗口は毎年つづけることによって良い変化がみられます。子ども達は、クラスの友達と一緒にブクブクうがいを行うことで、楽しみながらむし歯を予防する習慣が身につきます。歯みがきもすすんでおこなうようになりました。保護者の方も家庭での仕上げみがきやおやつのとりに気をつけるなどむし歯予防の意識が高まりました。また幼稚園では洗口の様子などむし歯の予防について、園のお便りでお知らせし、啓発を重ねています。

歯科健診の結果からも、むし歯が確実に減っていると実感できます。むし歯の多いお子さんや治療がすまないお子さんも減りました。むし歯の予防は家庭の努力だけでなく、子どもを取り巻く関係者がチームで取り組むことが大切ですね。



浅沼 勝先生

## Step 8 ● 洗口の開始

ここでは洗口液での洗口の実際について説明します。

### 月曜日 洗口液をつくる (週5回法の場合)

洗口液は園歯科医（嘱託歯科医）のフッ化物洗口指示書にしたがってつくります。

週のはじめ（月曜日）に1週間分の洗口液をつくります。



必要な水量を  
ボトルに明記して  
おきます。

- 1) 洗口剤を鍵付保管場所から取り出し、複数人で使用数・残数を確認の上、出納簿に記入します。
- 2) 手洗いをし、ディスペンサー付ボトル（またはポリタンク）に洗口液をつくります。
- 3) 冷蔵庫等に保管します。

職員全員が洗口の手順を理解し、担当者が不在の場合は誰が担当するか決めましょう。

### 月曜日～金曜日 クラスに運ぶ

洗口時間直前に冷蔵庫等から洗口液を取り出し、各クラスに運びます。

園児の手の届かない所に置きましょう。

### 園児の様子をみる

各園児やクラス全体の様子を見ながら声かけを行います。

- 最後までうがいができないときは、途中で吐き出してもよいこと。
- 洗口液を吐き出した後は水を飲まないこと。



### 洗口している施設での工夫

- 鼻水がでている園児にはうがいの前に鼻をかませます。
- 暑い季節には、洗口後の30分は飲食できないのであらかじめ水分補給をさせます。

### 洗口液の取り分け

- 1) ディスペンサー付ボトルから洗口液（ワンプッシュ5ml）をコップに取り分けます。

注意：正確な計量をするため、ボトルは平らなところに置いてはじめての2～3回は捨て押しをします。

- 2) フッ化物洗口を希望しない園児には、同じ量の水（5ml）を取り分けます。
- 3) 園児に洗口液を渡します。  
園児どうしの接触や洗口液をこぼすことを防止するため、スムーズな受け渡しを考えましょう。



Ⅶ フッ化物洗口マニュアル



よ〜い はじめ〜♪

洗口中の見守り

洗口のはじめから終わりまで園児の様子を見守ります

集中して洗口しているか、表情の変化やクラス全体の様子を見守ります。



がんばるぞ〜

- 1) うがいを始めるよう声をかけます。
- 2) うがいの時間を計りながら（30秒～1分間）お口全体にいきわたるように声かけます。
- 3) 洗口用CD（ブクブクキラー）や砂時計などで園児が時間をわかりやすいようにします。

吐き出しと確認

洗口液が入っていたコップに洗口液を吐き出します

- 1) 口に含んだ量と吐き出し量が同じか（飲み込んでいないか）一人ひとり確認します。
- 2) 園児は先生に見てもらうことで「洗口液を吐き出すこと」を意識します。



最後までできた

頑張ったことをほめてあげると、やる気につながります。たくさんほめてあげましょう。



先生にみせよう

コップの片づけ

吐き出した洗口液を捨てコップを水洗いして片づけをします。各家庭から持参する場合は毎日持ち帰ります。施設で準備する場合は水洗い後、消毒・乾燥して保管します。

洗口液の保管

洗口液を冷蔵庫等に戻します。



金曜日  
器材の消毒

- 1) 最終日（金曜日）に残った洗口液を捨て、水洗いします。
- 2) 0.02 %次亜塩素酸ナトリウム希釈液（塩素系漂白剤）に、5分間以上つけて消毒します。
- 3) 消毒後は水でよくすすぎます。
- 4) よく乾燥させ、次の週に備えます。

ディスペンサー内部の消毒液が  
残らないように水で押し出して  
よくすすぎます。



週1回法の場合は

洗口実施日に洗口液をつくることから  
器材の消毒までを同じ手順で一日のうち  
に行います。





## VII フッ化物洗口マニュアル

### 2. フッ化物洗口剤と使用器材

※掲載している洗口剤の価格および器材の販売元・価格はすべて H26.4 月現在のものです

#### ■フッ化物洗口剤

洗口方法によって洗口液のフッ化物イオン濃度が異なります。洗口液をつくる時は水道水を使います。(ミネラルウォーターは使えません。)

#### オラブリス洗口用顆粒 11% (昭和薬品化工株式会社)



洗口方法	フッ化物イオン濃度 (フッ化ナトリウム濃度)	洗口液のつくり方
週 1 回法	900 ppm (0.2 %)	1 包 (1.5g) を水 83 ml に溶かす
週 5 回法	250 ppm (0.055%)	1 包 (1.5g) を水 300 ml に溶かす

販売単位	価格 (税別)
120 包	5,810

#### ミラノール顆粒 11% (株式会社ビーブランド・メディコーデンタル)

1.0g 分包 (黄色)



洗口方法	フッ化物イオン濃度 (フッ化ナトリウム濃度)	洗口液のつくり方
週 1 回法	900 ppm (0.2 %)	1 包 (1.0g) を水 56 ml に溶かす
週 5 回法	250 ppm (0.055%)	1 包 (1.0g) を水 200 ml に溶かす

販売単位	価格 (税別)
90 包	5,500
180 包	10,000

1.8g 分包 (ピンク)



洗口方法	フッ化物イオン濃度 (フッ化ナトリウム濃度)	洗口液のつくり方
週 1 回法	900 ppm (0.2 %)	1 包 (1.8g) を水 100 ml に溶かす
週 5 回法	250 ppm (0.055%)	1 包 (1.8g) を水 360 ml に溶かす

販売単位	価格 (税別)
90 包	6,700
180 包	12,200
450 包	27,500

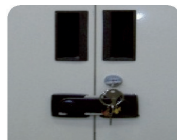
#### ■洗口剤出納簿 第4章 4-5 参照

フッ化物洗口剤は劇薬です。保管している洗口剤の包数などを使用日ごとに正確に記録し管理します。ダブルチェック (複数人のチェック) により確実に管理しましょう。(P21 第3章 Q16 参照)

#### ■洗口剤保管庫



施錠



洗口剤の保管は鍵戸棚等で厳密に管理します。

保管庫の鍵も責任者を決めて管理します。

■ディスペンサー付ボトル



(左)公益財団法人新潟県歯科保健協会  
600ml/1000円(税別・送料別)

(右)株式会社ビーブランド・メディコーデンタル  
700ml/500円(税別)

フッ化物洗口剤を水に溶かして洗口液をつくります。  
1プッシュで一人1回分の洗口液5mlを分注できます。

洗口液をいれる容器・コップはプラスチック製を使います。

※ディスペンサーには分注量が異なる製品があります。  
必ず5ml分注できるものを選びます。

【取り扱いの注意】

- ボトルに「フッ化物洗口液」と明記します。
- 必要な水の量を油性ペンなどで目盛に明記します。
- ディスペンサーの5ml計量が正しくでているか確認します。
- 使用後は0.02%次亜塩素酸ナトリウム希釈液に5分以上つけ、消毒します。

■ポリタンク



公益財団法人新潟県歯科保健協会  
2L/2600円(税別・送料別)  
5L/3600円(税別・送料別)

NPO法人 Well-Being  
5L/3672円(税込・送料別)

洗口人数が多い施設はポリタンクで洗口液をつくり  
冷蔵庫等で保存し、各クラス分をディスペンサー付ボ  
トルに分けることもできます。

■プラスチックコップ



(右)公益財団法人新潟県歯科保健協会  
50ml/34円(税別・送料別)

NPO法人 Well-Being  
50ml/44円(税込・送料別)

1回分の洗口液を入れます。(一人1個必要です)  
各家庭で持参する場合は購入の必要はありません。  
ただし、コップを忘れた園児への貸し出し用としてい  
くつか準備しておくといでしょう。

その他 施設の実情にあわせて、  
消耗品を準備しましょう。

- トレー、水切りカゴ(コップの保管や器材の消毒用)
- ポリバケツ(吐き出した洗口液の回収用) など



## Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

### ■タイマー・砂時計など



洗口時間を計測します。(30秒から1分間)  
砂時計は1分計を使用し、各クラスに1個使用します。  
フッ化物洗口用CDもあります。

NPO法人 Well-Beeing  
ゴシゴシデンターマン (ブクブクキラー：フッ化物洗口用)  
1080円 (税込・送料別)

### ■塩素系漂白剤







洗口に使用した器材を消毒します。


#### 【取り扱いの注意】


- 商品によって次亜塩素酸ナトリウム濃度が異なります。
- 用法・用量をよく確認してつくりましょう。
- 消毒に必要な量が決まったら、正確な水量を計り消毒容器にラインを明記しておくなど簡単につくれるようにしておくとう便利です。

### 参考

#### 0.02%次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

漂白剤の濃度	商品名	漂白剤の量	水の量
1% (50倍に薄めて使用)	ミルトン ミルクボン など	 60ml (キャップ12杯)	 3ℓ (ボトル6本)
6% (300倍に薄めて使用)	ハイター ブリーチ ピューラックス など	 10ml (キャップ2杯)	 3ℓ (ボトル6本)
12% (600倍に薄めて使用)	ピューラックス10 など	 5ml (キャップ1杯)	 3ℓ (ボトル6本)

 ペットボトルキャップ1杯：5ml

 ペットボトル1本：500ml



## 第3章

## フッ化物Q &amp; A

フッ化物洗口を実施する際に担当職員や保護者からよく聞かれる質問をまとめました。

## フッ化物の基礎知識

- Q 1 フッ化物のむし歯予防効果はどれくらいですか？
- Q 2 フッ化物を含む食物を食べると予防になりますか？
- Q 3 フッ化物の利用は何歳ごろからはじめると良いでしょうか？ また、家庭でフッ化物配合のジェルなどを使うだけで良いですか？ そして、その使い方は？
- Q 4 フッ化物洗口で歯に色が着くようなことはありませんか？

## フッ化物洗口の実施に関して

- Q 5 フッ化物洗口を行う場合、洗口を希望しない家庭にはどうしたらよいのでしょうか？
- Q 6 歯みがきだけで、むし歯の予防ができませんか？
- Q 7 食生活やおやつを注意すれば、むし歯予防はできますか？
- Q 8 ディスペンサー付ボトルが壊れてしまいました。どこで購入できますか？
- Q 9 フッ化物洗口のコップはプラスチックを使用した方が良いのですか？
- Q 10 夏休みなど子どもの数が少ない場合、洗口液の量は調整して良いのですか？

## 保護者からよく聞かれること

- Q 11 アレルギーがありますが、フッ化物洗口をしてもいいですか？
- Q 12 フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口を行ってはいけない病気はありますか？
- Q 13 口の中に傷や口内炎があるときにフッ化物洗口をしてもいいですか？
- Q 14 フッ化物洗口のときに、子どもが洗口液を飲み込んでしまいました
- Q 15 フッ化物はガンや全身的疾患の原因になると聞きましたが？
- Q 16 フッ化物洗口は劇薬を用いると聞いたのですが、大丈夫ですか？
- Q 17 歯科医院で定期的にフッ化物歯面塗布を受けて、家庭ではフッ素入り歯みがき剤を使っています。フッ化物洗口を重ねて行ってもいいですか？フッ化物の摂り過ぎの心配はありませんか？
- Q 18 WHOで6歳以下のフッ化物洗口はすすめていないと聞きましたが？
- Q 19 フッ化物洗口前に、歯みがきをした方が良いですか？
- Q 20 フッ化物洗口によって歯のフッ素症（斑状歯）になりませんか？
- Q 21 妊娠中や授乳中の母親がフッ化物を摂取することで胎児や乳児に悪影響がありますか？

## フッ化物の基礎知識



フッ化物のむし歯予防効果はどれくらいですか？



フッ化物配合歯みがき剤では20～30%、フッ化物歯面塗布で30%、フッ化物洗口で50～80%の効果とされています。(第1章6ページ参照)



フッ化物を含む食物を食べると予防になりますか？



フッ化物が多く含まれる小魚などの食品を食べただけではむし歯予防にはなりません。フッ化物はタンパク質などと結合しており、口の中でむし歯予防できるかたち（フッ化物イオン）で存在していないので、食べただけでは予防になりません。



フッ化物の利用は何歳ごろからはじめると良いでしょうか？  
また、家庭でフッ化物配合のジェルなどを使うだけで良いですか？  
そして、その使い方は？



フッ化物の利用は家庭だけでなく、歯が生えはじめたらかかりつけ歯科医にてフッ化物歯面塗布を受けましょう。また、家庭では仕上げみがきの時にフッ化物配合の泡状のフォーム剤やジェルなどを使いましょう。口をすすぐことができるようになったら、歯みがき剤も使用できますが、うがいは1回程度にしましょう。  
フッ化物は生えて間もない歯に使用すると最も高い効果が得られます。乳歯は6か月頃から生え始め、永久歯は6歳から14歳頃までが歯の生えてくる時期です。この時期に限らず生涯を通してむし歯予防に応用できます。(第1章5ページ参照)



フッ化物洗口で歯に色が着くようなことはありませんか？



フッ化洗口液で歯に色素が沈着するようなことはありません。乳歯のむし歯の「進行止め」として使われているフッ化物の一種であるフッ化ジアンミン銀溶液（商品名サホライド®）は銀が含まれているのでむし歯の部分が悪くなります。健康な歯に「むし歯予防」として用いるフッ化物洗口剤や歯みがき剤では着色しません。

## フッ化物洗口の実施に関して

### Q5 ?

フッ化物洗口を行う場合、洗口を希望しない家庭にはどうしたらよいのでしょうか？

### A5

事前の十分な説明と同意を得る必要があります。希望しない家庭の子どもは水道水で洗口するなどの配慮をします。また、うがいが難しい子どもに対しても同じように配慮する工夫が必要です。

### Q6 ?

歯みがきだけで、むし歯の予防ができませんか？

### A6

歯みがきだけでは十分ではありません。むし歯になりやすい場所、たとえば奥歯のかむ面の溝は歯ブラシの毛先1本よりも細いため歯垢は取りきれず、歯みがきだけではむし歯を防ぎきれません。フッ化物をあわせて使うことでむし歯予防の効果が上がります。

### Q7 ?

食生活やおやつを注意すれば、むし歯予防はできますか？

### A7

食生活に気をつけ、アメ・チョコレートなどの甘いもの、市販の果汁100%ジュース、スポーツドリンク、炭酸飲料などの嗜好飲料を控えることは大切です。更に、フッ化物を利用するとむし歯予防効果が確実になることはさまざまな研究報告により確認されています。(第1章6ページ参照)

### Q8 ?

ディスペンサー付ボトルが壊れてしまいました。どこで購入できますか？

### A8

ディスペンサー付ボトルやポリタンク、洗口用CDなどの器材の購入については下記にお問い合わせください。(第2章15・16ページ参照)

#### 公益財団法人 新潟県歯科保健協会

住所 新潟市中央区堀之内南3丁目8番13号

新潟県歯科医師会館内

TEL 025-283-0525 FAX 025-283-4746

ホームページ <http://niigata-dhs.com/>

#### NPO法人 Well-Being

住所 福岡市中央区大名1-15-24 Well-Being BLDG. 2F

TEL 092-771-5712 FAX 092-741-8037

ホームページ <http://www.well-being.or.jp/index.html>

Ⅶ フッ化物洗口マニュアル



フッ化物洗口のコップはプラスチックを使用した方が良いのですか？



ガラスのコップは使わずに、プラスチックのコップを使いましょう。紙コップを使用することもあります。



夏休みなどで子どもの数が少ない場合、洗口液の量も少なく作って良いですか？



洗口液を作る際は、決められた濃度になるように、1包を溶かす水道水の量が決まっています。洗口液を作る量の変更については、園歯科医（嘱託歯科医）にご相談ください。濃度が変わらないようにすることが大切になりますので、溶かす洗口剤の包数と水道水の量について園歯科医（嘱託歯科医）から指示を受けます。

保護者からよく聞かれること



アレルギーがありますが、フッ化物洗口をしてもいいですか？



フッ化物そのものがアレルギーの原因となることはありません。異常を感じたら洗口を中断し、園歯科医（嘱託歯科医）にご相談ください。



フッ化物歯面塗布やフッ化物洗口を行ってはいけない病気はありますか？



ありません。身体が弱い人や障害をもっている人が特にフッ化物の影響を受けやすいという事実はありません。洗口液は吐き出すことが原則ですので、吐き出すことができないようでしたら、フッ化物歯面塗布をお勧めします。



口の中に傷や口内炎があるときにフッ化物洗口をしてもいいですか？



洗口液が傷や口内炎に影響することはないでしょう。しかし、傷や口内炎にしみて痛みがあるようなら無理に行わない方がいいでしょう。

## Q14

フッ化物洗口の際に、子どもが洗口液を飲み込んでしまいました

## A14

一人分の洗口液を全量（5 ml）飲み込んでも大丈夫です。2 時間以内に 70%以上体外に排出され、24 時間以内にはほとんどのフッ化物は排出されます。急性中毒などの症状が出る心配があるのは、体重が 15kg の子どもなら、週 5 回法の洗口液を 320ml（約 64 人分）以上、週 1 回法では 82ml（約 16 人分）以上を一度に飲んだ場合です。つまり、一人分を飲み込んだとしても、問題はありません。

もし、誤って多量に飲み込んだ場合は、第 1 章 4 ページを参考に対処します。

## Q15

フッ化物はガンや全身的疾患の原因になると聞きましたが、大丈夫ですか？

## A15

水道水へのフッ化物の添加（水道水フッリデーション）とガンの発生とは無関係であることが示されています。また、遺伝毒性・生殖毒性・神経毒性や内分泌への影響があるなどの科学的根拠は存在しません。むし歯予防に用いられる濃度のフッ化物で全身的問題がおこることはありません。骨硬化症は長年過剰にフッ化物を摂取することで起こりますが、日本の水道の水質基準を数倍以上こえる濃度の飲料水を、十数年飲み続けた場合に、起こる可能性があるとされています。フッ化物洗口などで口の中に残るフッ化物の量では全く問題ありません。

## Q16

フッ化物洗口は劇薬を用いると聞いたのですが、大丈夫ですか？

## A16

心配いりません。水道水に溶かす前のフッ化物洗口剤は濃いので劇薬に相当しますが、水道水に溶かしたフッ化物洗口液は普通薬になります。溶かす前の洗口剤の管理は出納簿を付けて厳密に管理します。

## Q17

歯科医院で定期的にフッ化物歯面塗布を受けて、家庭ではフッ素入り歯みがき剤を使っています。フッ化物洗口を重ねて行ってもいいですか？フッ化物の摂り過ぎの心配はありませんか？

## A17

摂り過ぎの心配はありません。2 種類以上のフッ化物を組み合わせることはより一層のむし歯予防効果が期待できます。



## Ⅶ フッ化物洗口マニュアル



WHOで  
6歳以下のフッ化物洗口は  
すすめていないと  
聞きましたが？



WHO（世界保健機関）は「正しく洗口が行われるならば、口腔内に残留するフッ化物は少量である。就学前の子供が歯のフッ素症を引き起こす原因にはならないが、毎日摂取されるフッ化物の総量によっては、歯のフッ素症のリスクに寄与するかもしれない。したがって6歳未満のフッ化物洗口は推奨されない」としています。これは、世界の多くの国々で、水道水にフッ化物を添加する水道水フッ素化や食塩に添加するなどの全身応用が行われており、6歳以下ではフッ化物の過剰摂取につながる可能性があるため、注意をうながしているものです。

しかし日本では、フッ化物の全身応用は実施されておらず、過剰摂取の問題はありません。適正に行われた4歳以上のフッ化物洗口の安全性は確認されており、厚生労働省、日本口腔衛生学会、日本小児歯科学会、日本歯科医師会などの専門機関がフッ化物洗口法を推奨しています。



フッ化物洗口前に、  
歯みがきをした方が  
良いですか？



歯をみがくことは、むし歯予防だけではなく、歯や口の中の健康を保つために大切なことです。ですから、洗口前に歯みがきをすることはよいことですし、家庭で毎日仕上げ歯みがきをすることや子ども自身による歯みがきの習慣は必要なことです。



フッ化物洗口によって  
歯のフッ素症(斑状歯)に  
なりませんか？



歯のフッ素症は、歯が形成される時期に、過量のフッ化物を継続して摂取したときに発現します。洗口後に口の中にフッ化物が残りますが、それを飲み込む量でフッ素症が発現することはありません。また、フッ化物洗口を開始する時期の4歳は、前歯の永久歯の歯冠部（歯の根の部分ではなく口の中に出ていて、見える部分）は、すでにほぼできあがっているのでフッ素症が発現することはありません。



妊娠中や授乳中の母親が  
フッ化物を摂取することで  
胎児や乳児に  
悪影響がありませんか？



心配ありません。むし歯予防のために水道水に適正なフッ化物を添加（水道水フッ素化）している国々において、胎児に対する悪影響および死産や新生児の死亡率増加の報告はありません。フッ化物は胎盤通過性が低いので、乳歯に歯のフッ素症が出現することはありません。また、母乳からの移行性も低いので乳児の副作用もありません。

## 第4章

### フッ化物洗口に必要な書類

フッ化物洗口を実施する際に必要な書類です。

4-1 フッ化物洗口指示書

4-2 フッ化物処方指示書

4-3 フッ化物洗口希望調査票

4-4 フッ化物洗口実施チェックリスト

4-5 フッ化物洗口剤出納簿1

4-6 フッ化物洗口剤出納簿2

平成 年 月 日

## フッ化物洗口指示書

施設名 \_\_\_\_\_

施設長 様

フッ化物洗口液として、

 週5回法の場合は

水道水 \_\_\_\_\_ ml に ( 使用薬品名 ミラノール 1g ・ ミラノール 1.8g ・ オラブリス ) を \_\_\_\_\_ 包溶かして  
0.055%のフッ化ナトリウム水溶液(フッ化物イオン濃度 250ppm)を作成し使用する。

 週1回法の場合は

水道水 \_\_\_\_\_ ml に ( 使用薬品名 ミラノール 1g ・ ミラノール 1.8g ・ オラブリス ) を \_\_\_\_\_ 包溶かして  
0.2 %のフッ化ナトリウム水溶液(フッ化物イオン濃度 900ppm)を作成し使用する。

園児1人あたり5mlを用いて30秒~1分間洗口させること。

フッ化物洗口後30分間は、うがいや飲食を避けること。

園歯科医 (嘱託歯科医)

住 所 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_ 印



平成 年 月 日

## フッ化物処方指示書

様

施設名 \_\_\_\_\_ で、フッ化物洗口を行いますので、

使用薬品名 ミラノール 1g / ミラノール 1.8g / オラブリス を

\_\_\_\_\_ 箱 ( \_\_\_\_\_ 包入り) または、 \_\_\_\_\_ 包 を手渡してください。

これは施設で、

週5回法 [0.055%フッ化ナトリウム水溶液(フッ化物イオン濃度 250ppm)]

週1回法 [0.2%フッ化ナトリウム水溶液(フッ化物イオン濃度 900ppm)]

によりフッ化物洗口をする場合の \_\_\_\_\_ 週分に相当します。

園歯科医 (嘱託歯科医)

住 所 \_\_\_\_\_

氏 名 \_\_\_\_\_ 印

平成 年 月 日

保護者各位

園長

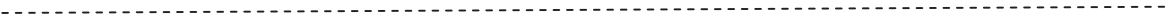
フッ化物洗口実施について（希望調査）

先日の保護者懇談会でご説明しましたとおり、むし歯予防のためのフッ化物洗口を下記のとおり実施しますので、希望調査票の提出をお願いいたします。

フッ化物洗口は、安全性や予防効果に優れたむし歯予防法です。ぜひ皆さまのご参加をお願いいたします。

記

- 1. 洗口実施方法 水道水で「ブクブクうがい」の練習を行い、飲み込まずに吐き出せるようになってから、フッ化物洗口液で「ブクブクうがい」を30秒～1分間行います。
- 2. 開始予定 平成 年 月 日から
- 3. 実施曜日 (例 月曜日～金曜日 午睡前)
- 4. 申し込み 点線で切り取り、平成 年 月 日までに、ご提出ください。洗口を希望しない方も提出をお願いいたします。



フッ化物洗口希望調査票

平成 年 月 日

園長様

\*どちらかを○で囲んでください。

- 1. フッ化物洗口を希望します。
- 2. フッ化物洗口を希望しません。(水道水による洗口を行います。)

園児氏名 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ 組 )

保護者氏名 \_\_\_\_\_

## フッ化物洗口実施 チェックリスト

(このチェックリストを、園歯科医(嘱託歯科医)に提示してください。)

確 認 項 目	チェック
(1) フッ化物洗口については、園歯科医(嘱託歯科医)の指示をうけ実施する	
(2) フッ化物洗口の実施責任者および担当者を決定する 実施責任者 氏 名 担当者(正) 氏 名 " (副) 氏 名	
(3) 職員対象の研修会を実施している(洗口実施初年度, 新規職員採用時など)	
(4) フッ化物洗口剤を保管するための鍵のかかる保管庫等を準備する 場 所	
(5) フッ化物洗口剤保管庫等の鍵の管理体制を確認する	
(6) フッ化物洗口剤は出納簿を作成し管理する	
(7) 洗口液を作る際に、部屋の中に園児の侵入がないよう配慮する	
(8) フッ化物洗口実施について保護者へ希望の確認を行う	
(9) フッ化物洗口を希望しない人への配慮を行う(水道水による洗口)	
(10) フッ化物洗口液による実施の前に、希望する園児全員で水道水による「ブクブクうがい」の練習を行う(30秒~1分間うがいをして吐き出す)	
(11) 希望する園児全員が水道水で30秒~1分間うがいをして吐き出しができることを確認した後、フッ化物洗口液による「ブクブクうがい」を実施する	
(12) フッ化物洗口は、職員の監督下で行う	
(13) フッ化物洗口後、30分間飲食しないように洗口時間を設定する 設定時間	
(14) 30秒~1分間の洗口時間を計れるよう準備する	
(15) フッ化物洗口に用いる器具の消毒を行う 使用薬品名 消毒日(例 毎週金曜日)	

平成 年 月 日

施設名 \_\_\_\_\_

施設長 \_\_\_\_\_

園歯科医(嘱託歯科医)

氏 名 \_\_\_\_\_

上記確認しました 印 \_\_\_\_\_





## 歯と口の健康づくりに関する問い合わせ先

### 各区保健福祉センター（保健所）

- ◆青葉区保健福祉センター 家庭健康課  
〒980-8701 青葉区上杉 1-5-1 TEL 022-225-7211 (代)
- ◆宮城総合支所 保健福祉課  
〒989-3125 青葉区下愛子字観音堂 5 TEL 022-392-2111 (代)
- ◆宮城野区保健福祉センター 家庭健康課  
〒983-8601 宮城野区五輪 2-12-35 TEL 022-291-2111 (代)
- ◆若林区保健福祉センター 家庭健康課  
〒984-8601 若林区保春院前丁 3-1 TEL 022-282-1111 (代)
- ◆太白区保健福祉センター 家庭健康課  
〒982-8601 太白区長町南 3-1-15 TEL 022-247-1111 (代)
- ◆秋保総合支所 保健福祉課  
〒982-0243 太白区秋保町長袋字大原 45-1 TEL 022-399-2111 (代)
- ◆泉区保健福祉センター 家庭健康課  
〒981-3189 泉区泉中央 2-1-1 TEL 022-372-3111 (代)

### 子供未来局

- ◆総務課 TEL 022-214-8180
- ◆保育課 TEL 022-214-8487
- ◆保育環境整備課 TEL 022-214-8185
- ◆保育指導課 TEL 022-214-8041

### 教育局

- ◆健康教育課 TEL 022-214-8882

---

## 歯と口の健康づくりネットワーク会議 関連機関連絡先

### (一社)仙台歯科医師会

〒980-0803 仙台市青葉区国分町一丁目5番1号  
TEL 022-225-4748 FAX 022-225-4794

### 東北大学大学院歯学研究科

〒980-8575 仙台市青葉区星陵町4番1号

- ◆予防歯科学分野  
TEL 022-717-8327 FAX 022-717-8332 E-mail: yobou@dent.tohoku.ac.jp
- ◆小児発達歯科学分野  
TEL 022-717-8380 FAX 022-717-8386 E-mail: fukumoto@dent.tohoku.ac.jp

### 《事務局》

- ◆仙台市子供未来局 子育て支援課  
TEL 022-214-8189 FAX 022-214-5010 E-mail: kod006160@city.sendai.jp
- ◆仙台市健康福祉局 健康増進課  
〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号  
TEL 022-214-8198 FAX 022-211-1915 E-mail: fuk005520@city.sendai.jp





## 歯と口の健康づくりマニュアルⅦ

平成26年3月発行

仙台市健康福祉局健康増進課

〒980-8671

仙台市青葉区国分町三丁目7番1号

TEL 022(214)8198

FAX 022(211)1915