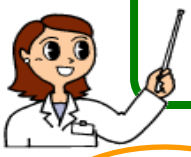
フッ化物洗口



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 1

洗口液の調整
フッ化物を水道水で溶かします。

STEP 2

洗口液を
取り分けます

STEP 3

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らせます。
終ったら，洗口液を吐き出します。

ブクブクうがいの後の 30 分間は，
うがいと飲食を控えます。

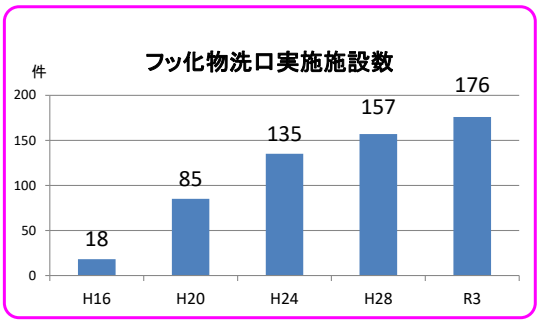
保育所・幼稚園・学校で行うフッ化物洗口は，簡単なむし歯予防法

◆集団生活で行う洗口のメリット◆

- １回１分間程度の洗口で効果が出ます
- 一人あたり年間数百円と，経済的です
- 学童期は永久歯が生えそろう時期であり効果的です
- 集団生活の中で行うため，多くの子どもたちが継続して取り組むことができます
- 自分で歯の健康を守る習慣が身につきます

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。

仙台市内の保育所・認定こども園・幼稚園における



◆対象：４・５歳児

◆仙台市内の保育所・認定こども園・幼稚園の約６割の施設がフッ化物洗口に取り組んでいます

仙台市はフッ化物洗口を行う保育所・認定こども園・幼稚園を応援します！

1．フッ化物洗口導入支援事業（洗口開始１年目の園が対象です）

洗口に必要な物品（薬剤，ディスペンサー付きボトル，砂時計，リーフレット等）を提供します。
また，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，
必要に応じて支援しています。

◆問い合わせ先◆

青葉区保健福祉センター 家庭健康課	022-225-7211（代）
青葉区宮城総合支所 保健福祉課	022-392-2111（代）
宮城野区保健福祉センター 家庭健康課	022-291-2111（代）
若林区保健福祉センター 家庭健康課	022-282-1111（代）
太白区保健福祉センター 家庭健康課	022-247-1111（代）
太白区秋保総合支所 保健福祉課	022-399-2111（代）
泉区保健福祉センター 家庭健康課	022-372-3111（代）
健康福祉局 健康政策課	022-214-3894（直）

2．フッ化物洗口事業継続実施補助事業（洗口実施２年目以降の園が対象です）

洗口実施にかかる必要経費（薬剤購入費，消耗品費等）の一部を補助します。
その他，園における洗口の運営等について，園歯科医師と相談の上，必要に応じて支援しています。

◆問い合わせ先◆
こども若者局認定給付課給付係　022-214-8041　（直）

【フッ化物の利用を推奨している専門団体・国際機関】
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　WHO（世界保健機関）
FDI（国際歯科連盟）　FAO（国連食糧農業機構）IADR（国際歯科研究学会議）国際栄養学会　他

◆フッ化物洗口をしている園の園歯科医から◆

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方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。

◆仙台市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Ｐ１０◆