フッ化物洗口レポート

先日 10/15(木)に今年度初めてのフッ化物洗口がありました！城西中学校では 1 年生から 3 年生まで全学年の歯の健康を守るためにフッ化物洗口を実施しています！これをみている皆様はどのようにして歯の健康を守っているでしょうか。

～フッ素とは～

まず、フッ素の詳細や起源について調べてみました。

①フッ化物洗口のやり方

フッ化物（フッ化ナトリウム）を含む洗口液で 1 分間「ぶくぶくうがい」をし、歯の表面（エナメル質）を強くしてむし歯を予防する方法。5～10ml の洗口液を口に含み、喉ではなく歯全体に行き渡るように 30 秒～1 分間ぶくぶくうがいをして吐き出す。

②フッ素の起源、歴史

1950 年：欧米（特に北欧やアメリカなど）で研究・導入が始まる。

1965 年：スウェーデンのトレルやエリクソンらによる世界初の有効なむし歯予防効果を報告した疫学論文が発表され、国際的にその科学的根拠が確立された。

2000 年には世界で約 1 億人が利用する一般的な公衆衛生的手法となった。

～歯の健康に関するインタビュー～

1 人目　T.T　先生（英語）

歯磨きをしっかりする。定期的に歯医者に行く（家族）。娘の仕上げ磨きも頑張っている。

2 人目　K.H　さん（2 年生）

歯磨き 1 日 3 回を徹底し、必ず 1 回 5 分以上歯磨きするようにしています。

皆さんもこれらの意見を参考にして、歯の健康を意識して生活していきましょう！今回も最後まで読んでいただきありがとうございました！



