

フッ化物洗口（むし歯予防ブクブクうがい）について

佐賀市では、歯の健康に対する意識の向上とむし歯予防を目的として、希望される児童生徒を対象としたフッ化物洗口を実施しています。

佐賀市教育委員会

むし歯予防の3原則（はみがき・甘いものを控える・歯質の強化）

小さい頃から「はみがきをしよう」「おやつは時間を決めて食べよう」の生活習慣づくりと、歯質強化のひとつとして『フッ化物洗口』を行い、歯の健康を守るようにしましょう。

フッ素とフッ化物洗口

- フッ素は自然界に広く分布しており、肉・魚・野菜などにも含まれています。
- フッ素には「歯質強化」、「再石灰化の促進」（むし歯になりかかった部分にカルシウムなどのミネラルを再び取り込み、歯の表面を修復する作用）、「むし歯菌の酸を産出するのを抑える働き」があり、むし歯予防に効果的です。
- 世界保健機関（WHO）など世界中の多くの専門機関でフッ化物の利用を推奨しています。
- 「フッ化物洗口」とは、フッ素を水に溶かし適正濃度に薄めたものを口に含み、ブクブクうがいをして吐き出す動作です。

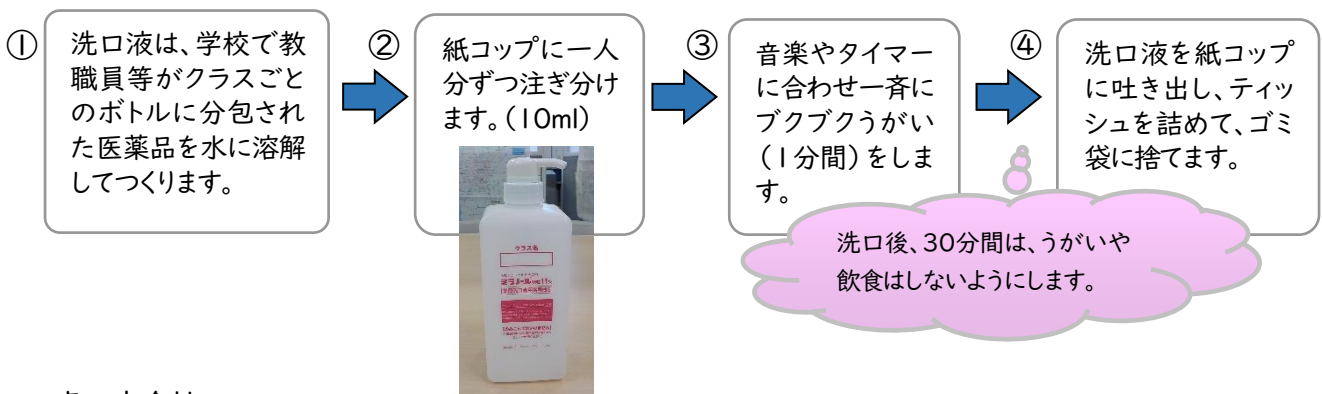
学校で実施する意義

歯がむし歯になると栄養・健康面や学力に悪い影響を与えます。そこで一番むし歯になりやすい時期にフッ化物洗口を行うことで、むし歯の予防及び歯の健康に対する意識の高揚を図ることを目的としています。フッ化物洗口は、

- ①一斉に行うことで実施の徹底及び継続性が保たれる。
 - ②短時間で行うことができ、むし歯予防効果が高い。
- などの利点があります。

フッ化物洗口実施方法（週1回法の例）

週1回、朝の時間や昼食後等の時間を利用して実施します。



フッ素の安全性

- ◆ フッ化物洗口に用いる薬剤「ミラノール（医薬品）」は、学校歯科医の処方どおりに学校職員等が水に溶かし、その濃度が適切に管理されます。



（「ミラノール」7.2g入：40人分）

<問い合わせ先>

佐賀市教育委員会学事課 TEL40-7357