



# フッ化物洗口の取組状況 ②

こどものむし歯予防対策を推進しています

南相馬市 健康づくり課 ☎0244-23-3680

## 1 フッ化物洗口とは

低濃度のフッ化物水溶液を使って、永久歯に生え代わる時期に継続してぶくぶくうがいをすることで、生えて間もないむし歯になりやすい歯に作用し、むし歯を予防します。

### フッ化物（フッ素）の効果

- ▶ 歯の表面のエナメル質の強化
- ▶ 再石灰化の促進、抗菌抗酵素作用



## 2 実施状況

### ①対象者（希望者）

- ▶ 未就学施設 4歳児、5歳児
- ▶ 小学校 1年生～6年生
- ▶ 中学校 1年生・2年生

### ②実施方法

- ▶ 未就学施設 週5回のうがい
- ▶ 小学校 週1回のうがい
- ▶ 中学校 週1回のうがい

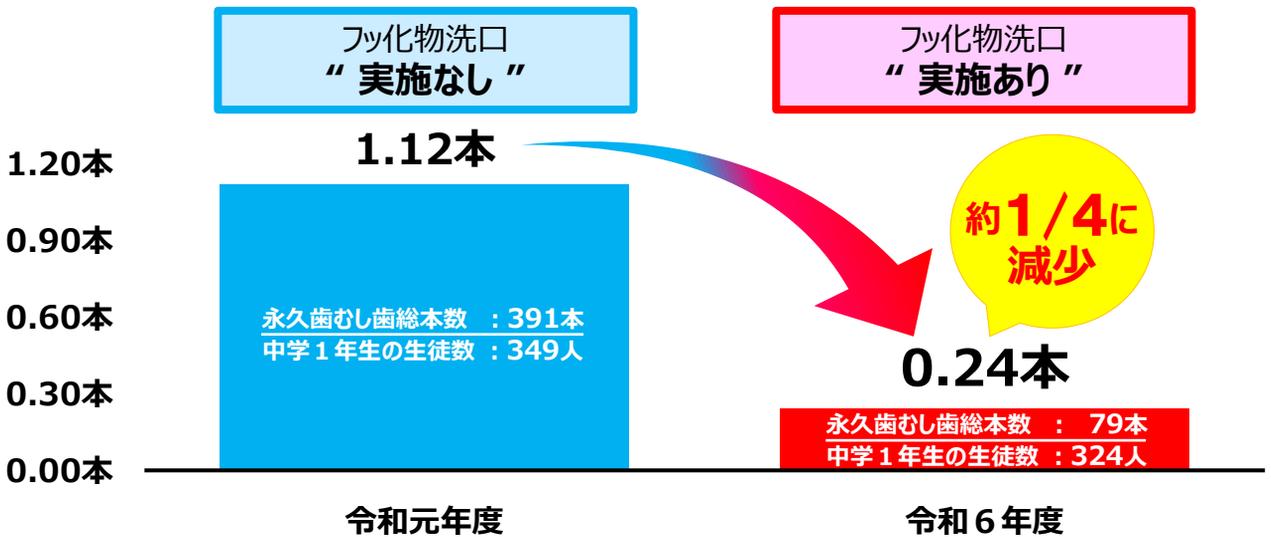
令和6年度  
フッ化物洗口の  
希望状況

小中学校では、保護者の98.6%が希望されて実施しています。



## 3 12歳児の永久歯の一人当たり平均むし歯本数の比較

令和6年度の12歳児(中学1年生)は4歳からフッ化物洗口を継続して実施中



出典：南相馬市学校保健統計調査

## 4 フッ化物洗口 Q & A

出典：厚生労働省・フッ化物洗口マニュアル(2022版)  
福島県フッ化物応用マニュアル(第Ⅱ版)

**Q1** フッ化物洗口をしていればむし歯にならないの？

**A1** フッ化物洗口だけでは、完全なむし歯予防はできません。

次の3つをプラスして、効果を高めよう！

① フッ素入り歯みがき剤を使った歯みがき

② かかりつけ医での定期歯科健診、フッ化物歯面塗布

③ お菓子とジュースは1日2回まで

**Q2** フッ素入りの歯みがき剤を使っているので、フッ化物洗口はしなくてもいいの？

**A2** 口の中にとどまるフッ素の量が違うため、併用をおすすめします。

フッ化物洗口では、フッ素入りの歯磨き剤を使うよりも約11～18倍のフッ素の量が口の中にとどまって効果を発揮！

### 吐き出し後の口の中のフッ化物残留量

- ▶ フッ化物洗口(週1回法) 0.9～1.5mg
- ▶ フッ化物洗口(週5回法) 0.25～0.36mg
- ▶ フッ素配合歯磨き剤(1回当たり) 0.08mg

**Q3** 対象者は、どうして4歳から中学生までなの？

**A3** むし歯は、生えて間もない頃になりやすく、永久歯に生え代わる4歳から中学生の時期に実施することで、高い予防効果を発揮します。

4歳から中学生の期間に実施した人は、成人期のむし歯が少ないことが報告されています。



適切な時期にフッ化物洗口をした人は、大人になっても効果が持続！