

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）

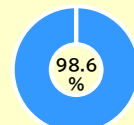
- ▶ 未就学施設 4歳児、5歳児
- ▶ 小学校 1年生～6年生
- ▶ 中学校 1年生・2年生

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

フッ化物洗口
“実施なし”

フッ化物洗口
“実施あり”

1.20本

0.90本

0.60本

0.30本

0.00本

1.12本

永久歯むし歯総本数 : 391本
中学1年生の生徒数 : 349人

約1/4に
減少

0.24本

永久歯むし歯総本数 : 79本
中学1年生の生徒数 : 324人

令和元年度

令和6年度

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に、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！