

フッ化物洗口の取組状況 ③

《 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

フッ化物洗口は、フッ化物洗口液を用いて“ぶくぶくうがい”を行い、歯の表面にフッ化物(フッ素)を作用させて、むし歯を予防する方法です。特に、永久歯が生え始める頃から中学生までの時期に継続して行うことで、高い予防効果が期待できます。

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)

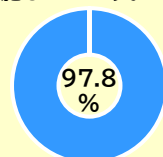
- ▶ 4歳児、5歳児
- ▶ 小学1年生～中学3年生

②実施方法

- ▶ 4歳児 } 週5回のうがい
- ▶ 5歳児 }
- ▶ 小中学生 週1回のうがい

令和7年度 フッ化物洗口の 希望状況

小中学校では、保護者の97.8%が希望して実施しています。

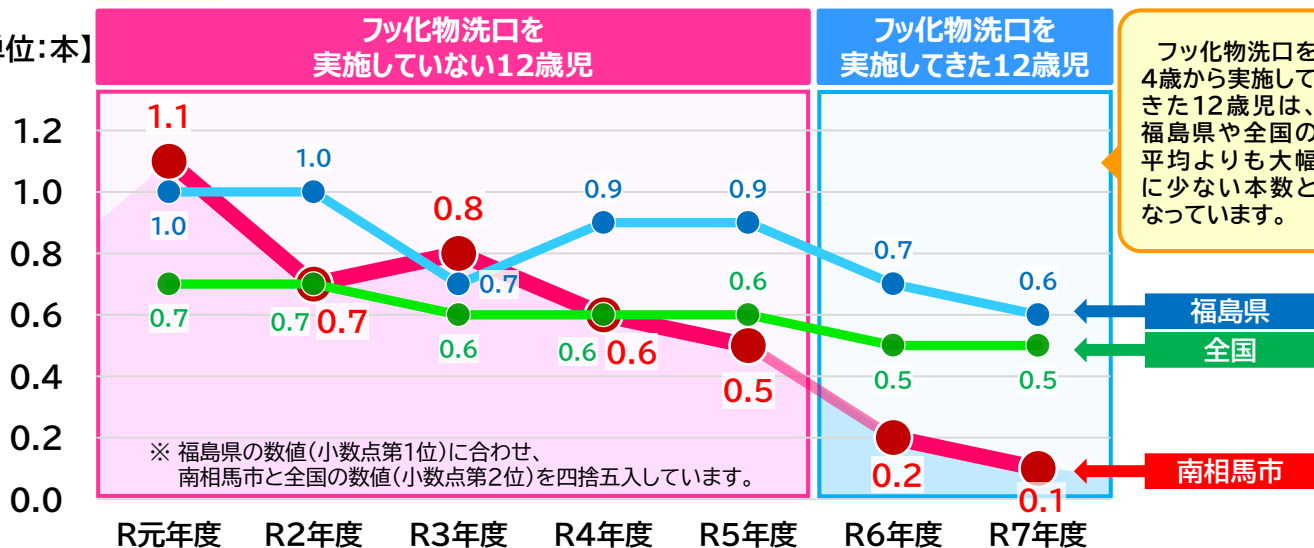


3. 12歳児の永久歯の一人当たり平均むし歯本数の比較

出典：文部科学省・学校保健統計調査
南相馬市学校保健統計

令和6年度と令和7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しています。

【単位:本】



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Ⅲ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。

3つをプラスして、効果を高めよう！

①
フッ素入りの
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、永久歯が生えて間もない頃になりやすく、歯が生え代わる4歳から中学生までの時期に実施することで、高い予防効果を発揮します。

4歳から中学生までの時期に実施した人は、成人期のむし歯が少なくなる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！