フッ化物洗口でむし歯予防

～ みんなでぶくぶく、うがいで簡単♪ ～

福島県では、子どもたちのむし歯を予防するため「福島県歯科口腔保健の推進に関する条例」や「福島県歯科保健基本計画」において目標を掲げ、保育所等、小学校等における**「フッ化物洗口」**を推進しています。

フッ化物洗口とは



適量のフッ化物が入った洗口液を口に含め、約１分間（難しい場合は 30 秒以上）ぶくぶくうがいをするむし歯予防方法です。

生えたばかりの歯は、未成熟でむし歯になりやすい性質を持っているため、うがいが上手にできる４歳頃～永久歯が生えそろう中学生頃まで続けると効果的です。



歯ブラシの毛先が届きにくい歯と歯の間や、奥歯の溝にもフッ化物洗口液は行きわたるため、むし歯予防に効果的！



フッ化物のむし歯予防の効果

1　歯の質を強くし、酸に溶けにくい強い歯にします。
2　歯の自己修復する力を助けます。
3　むし歯菌の活動を弱らせ、酸をつくらせないようにします。



フッ化物の安全性

- フッ化物は、自然界にあります。
- 私たちが日常的に摂取している飲料水や食品にもフッ化物が含まれています。
- 世界保健機関（WHO）や厚生労働省など世界の専門機関が一致して安全性や効果を認め、フッ化物を用いたむし歯予防を推奨しています。
- 全国各地の保育所や幼稚園等、小学校や中学校で安全に実施されています。

また、フッ化物洗口は、たとえ１回分飲み込んでも、安全な量に調製されています。

フッ素は自然の中にあって、
お茶や野菜などにも含まれています。





市販の歯磨き粉の９０％に
フッ化物が配合されています。



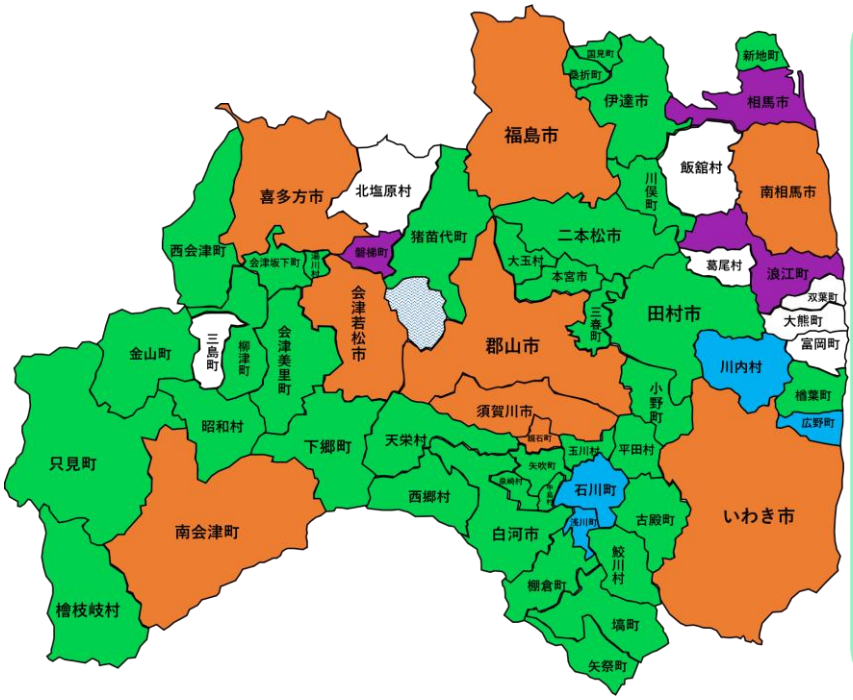
フッ化物は「フッ化ナトリウム」「モノフルオロリン酸ナトリウム」と記載されています。

ぶくぶくうがいについて

フッ化物洗口により、むし歯予防効果はもちろん、ぶくぶくうがいでお口をしっかり動かすことで、唇を閉じる力や舌の運動機能の向上も期待できます。

福島県保健福祉部健康づくり推進課（024－521－7640）・福島県歯科医師会

福島県内のフッ化物洗口の実施状況（保育所や幼稚園等、小学校等）（令和８年９月末現在）



■全ての未就学施設及び
小学校・義務教育学校実施
【36 市町村】

■一部の未就学施設及び
小学校・義務教育学校実施
【9 市町】

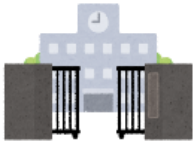
■未就学施設のみ実施
（全てもしくは一部施設）
【4 町村】

■小学校・義務教育学校のみ実施
（全てもしくは一部施設）
【3 市町】

□未実施【7 町村】

※子どもの時のフッ化物洗口によるむし歯の予防効果は、
大人になっても効果が持続していることが報告されています。

出典：大人のむし歯調査（令和２年度厚生労働省事業）



お子さんが通っている保育所や小学校等では行っていますか？



ご家庭でできるむし歯予防

フッ化物洗口だけで、むし歯を予防できるわけではありません。
ご家庭でのむし歯予防の実践と、歯科医院における定期検診が大切です。

＊甘い飲食物を取り過ぎない食生活を！
　おやつの内容や食べる時間、回数に気を付けましょう。

＊歯みがきでお口をきれいに！
　特に寝る前の歯みがきを丁寧に行うことが大切です。

＊フッ化物で歯を強くする！
　・フッ素入りの歯みがき粉を使いましょう。
　・歯科医院等でフッ化物をお子さんの歯に直接塗ってもらうことができます。







福島県歯科医師会は、フッ化物洗口実施に協力しています。
フッ化物を用いたむし歯予防法については、
歯科医師会会員歯科医院にご相談ください。

福島県のHPに、**福島県フッ化物応用マニュアル（第Ⅲ版）**を掲載しています。
こちらの二次元コードまたは「福島県フッ化物応用マニュアル（第Ⅲ版）」で検索して御確認ください。

福島県保健福祉部健康づくり推進課（024－521－7640）・福島県歯科医師会

みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満