

強い歯を作るブクブクうがい

フッ化物洗口 ガイド

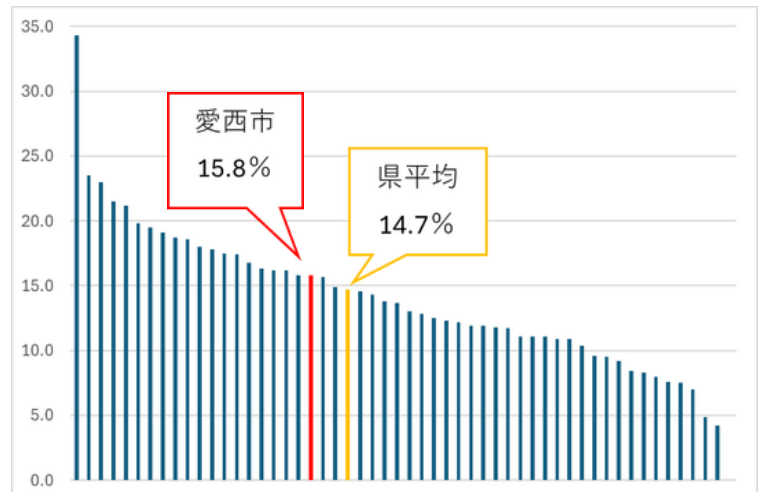
2026年度から順次スタート!

今つくる 一生の宝物

愛西市では、幼児期から学齢期にかけて、むし歯にかかっている子どもの割合が高い状況で続いています。

子どもたちが一生自分の歯でおいしく食べ、元気に笑って過ごせるよう、むし歯予防に効果的な「フッ化物洗口」を、保育園・認定こども園・幼稚園、小学校、中学校と協力してスタートします。

令和6年度
中学1年生永久歯むし歯有病者率 (%)
(愛知県市町村別)



むし歯予防の基本

☑むし歯予防「3つの約束」

予防 フッ化物の利用

再石灰化によって
歯の質を強くする



歯質

3つの輪が重なると
むし歯になりやすくなってしまうよ💧

食べ物



予防 糖分 コントロール

おやつは時間と回数を決めて
ダラダラ食べをストップ
水分補給は、基本的に
水またはお茶がおすすめ

むし歯菌



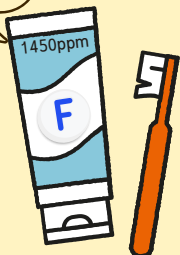
予防 食後の 歯みがき

コミュニケーションの
ためにも小学校卒業までは
お子さんがみがいた後に
保護者が仕上げみがき

☑フッ化物の仲間たち

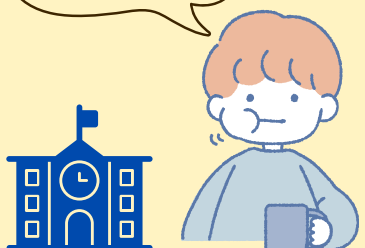
おうちで毎日
(セルフケア)

フッ化物配合
歯磨き剤



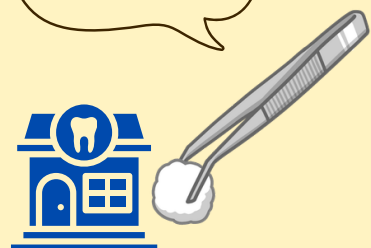
園や学校でみんなと
(パブリックヘルスケア)

フッ化物洗口



歯科医院で
(プロフェッショナルケア)

フッ化物塗布



フッ化物洗口ってすごい！

☑ 歯を守る「3つのバリア」！

修復を助ける！

(再石灰化)

溶け始めた歯の表面を
元に戻すお手伝い



フッ素のバリアで
ピカピカの歯に
なるよ★

歯を強くする！

(歯質の強化・

エナメル質の成熟促進)

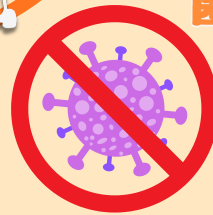
歯の表面を
酸に溶けにくい
強い質に変える



菌を弱らせる！

(抗菌作用・
抗酵素作用)

むし菌が歯を
溶かそうとする
働きを弱める



☑ フッ化物洗口のやり方

1



液をもらう

コップに5~10ml

園や学校で実施します



2



ブクブクうがい

下を向いてお口を閉じブクブク



園児は30秒間
小中学生は1分間

3



コップに吐き出す

吐き出したらコップは洗う

きめ細かな泡は
上手なぶくぶくができた証拠

4



30分は飲食を控える

バリアを作るための仕上げ時間



よくあるご質問 Q & A

Q 洗口液を万が一、飲み込んでしまっても大丈夫？

A 1回分の洗口液を飲み込んでも問題ありません。

むし歯予防のためのフッ化物洗口については、科学的に安全性、有効性がすでに十分確立しており、多くの専門機関が推奨しています。1回分の洗口液に含まれるフッ化物の量は、万が一すべて飲み込んでしまったとしても体に害が生じることはありません。

Q 家での歯磨き剤や、歯科医院でのフッ化物塗布と併用してもいいの？

A 併用によって、より高い予防効果が期待できます。

フッ化物入りの歯磨き剤や、歯科医院でのフッ化物塗布と組み合わせて行っても、安全上の問題はありません。むしろ、複数の方法を組み合わせることで、むし歯を予防する力（バリア）がより強くなります。

Q なぜ家庭ではなく学校でみんなと一緒に実施するの？

A 「予防の習慣化」と「すべての子どもたちの健康を守る」ためです。

学校で取り組むことで、子どもたちにとって無理なく習慣にできます。また、家庭の環境に関わらず、愛西市のすべての子どもたちが平等に、一生使い続ける大切な歯を守る機会を持つことができます。

Q 小学生や中学生から始めても、効果はあるの？

A とても効果があります。

小中学生の時期は、第一大臼歯（6歳臼歯）をはじめとした永久歯が次々に生えます。生え始めの時期はむし歯にかかりやすいため予防が大切です。永久歯が生えそろう14歳頃までは、フッ化物の効果が特に大きい時期です。

また、すでに生えている歯に対しても、歯の表面を修復する「再石灰化」や、むし歯菌が酸を作って歯の表面を溶かそうとする働きを弱める「耐酸性」が働き、生涯効果が期待できることが明らかになっています。