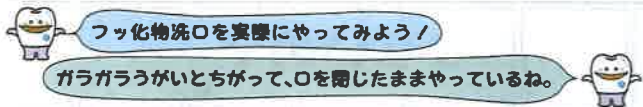


## フッ化物洗口の方法を教えてください!



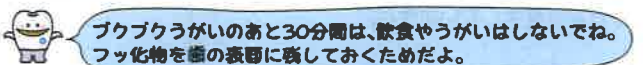
週に1回フッ化物を水に溶かした洗口液を使ってフクブクうがいをします。



フッ化物洗口は、口を閉じて、顔をいろいろな方向に傾けておこないます。こうすると、洗口液が口全体にまんべんなく行き渡ります。



口の中にたくさん泡ができると、歯と歯の間の狭いところにも洗口液が行き渡ります。歯ブラシが入らない細いところにも洗口液が届きます。



## むし歯は治療から予防へ



大分県では、すべての公立小中学校全学年でフッ化物洗口ができます(希望者のみ実施します)。



学校でみんなでフクブクできるといいね。

歯みがきや、規則正しい食生活も大事! 家庭で学校でみんなでむし歯予防しよう!!



制作: 大分県教育委員会  
 問合せ先: 大分県教育庁体育保健課 TEL:097-506-5636

## 1年生になったら フッ化物洗口で むし歯予防!!



ぼくは、ブクくん。よろしくね。  
 みんなは「フッ化物洗口」って知ってる?  
 ボクと一緒に「フッ化物洗口」について、勉強しよう。  
**フッ化物は歯を強くして、むし歯になりにくい歯をつくるんだよ。**

# 12歳児の1人平均むし歯本数

(令和4年度学校保健統計調査)



大分県の12歳児のむし歯の本数は一人平均0.7本で、全国よりもむし歯が多いんだ。

全国の平均は0.56本ですが、むし歯が最も少ない、岐阜県、愛知県、新潟県は1人平均0.3本でした。

大分県の子どもたちにこんなにむし歯が多いなんて、ちょっとショックだよ。

ちなみに、新潟県は「12歳児の一人平均むし歯本数」が23年連続で全国最少です。新潟県では、50年前から小学校でフッ化物洗口を取り入れています。

なるほど、そういうことか...

# フッ化物の働きを知ろう!!

## フッ化物でむし歯予防

歯を強くする

むし歯の原因になる菌の活動を抑える

歯の再石灰化を促進する

再石灰化ってなあに?

歯から溶け出したカルシウムなどが再び歯に戻ることです。それにより初期のむし歯が元に戻ります。

# なぜ小中学校の時期にフッ化物洗口をするの?



乳歯から永久歯に生えかわる時期の生えただけの柔らかい歯は、とてもむし歯になりやすいのです。この時期にフッ化物を使って歯を強くしていくと、一生むし歯になりにくい歯になると言われています。

大人になってフッ化物を使ってもむし歯を防ぐ効果はありますが、一番効果があるのは、永久歯に生えかわるこの時期です。

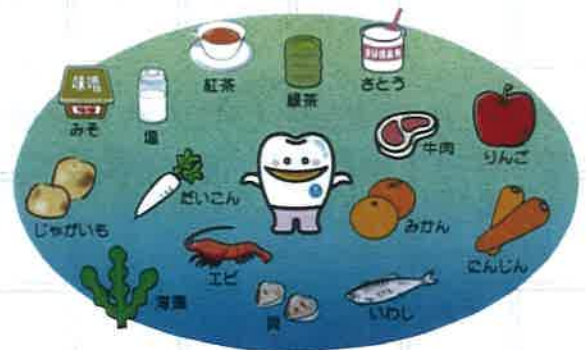
歯が永久歯に生えかわる時期が、ちょうど小中学校の時期だよ。

よくわかったよ。

みんなで一緒にできるのもいいね。自分の歯を大事にする習慣ができるといいね。

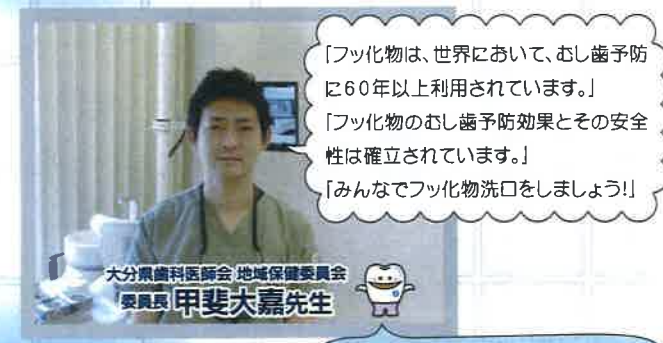
# フッ化物って何?

フッ化物は元素のひとつ「フッ素」が他の元素と結合したもので、ふだん食べているものや水の中にも含まれています。フッ化物入りの歯みがき剤も多く販売されています。



# 安全性はどうか?

フッ化物洗口は効果が高い方法だとわかったけれど安全なのかな? 歯医者さんに聞いてみよう!



「フッ化物は、世界において、むし歯予防に60年以上利用されています。」  
「フッ化物のむし歯予防効果とその安全性は確立されています。」  
「みんなでフッ化物洗口をしましょう!」

世界で認められている方法なんだね。

# 副作用はないの?



体重20kgの人が一度に40mgを飲み込んでしまうと、軽度の吐き気や胃腸炎などの中毒症状を起こすことがあります。体重が40kgの人では、その2倍の80mgを一度に飲み込んだときに起こすことがあります。

フッ化物洗口では、洗口液をブクブクうがいの後に吐き出すので、口の中に残る量はわずかです。

だから、正しく行えば心配はいらないんだね。

全国的に見ても、長年にわたってフッ化物洗口に取り組んでいる新潟県やその他の県でも、中毒症状を起こした事例はこれまで発生していません。