

# 習志野市のフッ化物洗口事業



習志野市では、平成28年度から市立小学校・中学校でのフッ化物洗口に順次取り組んでいます。

ふっかぶつせんこう

## フッ化物洗口とは？

むし歯予防でよく耳にする「フッ素」は、正式には「フッ化物」と言います。



「フッ化物洗口」は、フッ化物を水に溶かした洗口液で、1分間ブクブクうがいを行う方法です。小中学校では週1回実施します。習志野市では、ミラノールという薬剤を用い、薬剤師が洗口液を作成し、配送業者が学校に届けます。

## フッ化物の効果

- ① フッ化物は歯の表面から取り込まれて歯の結晶の一部になり、歯の質を強くします。歯の質が強くなると、むし歯菌が出す酸に溶けにくくなり、むし歯を防ぎます。
- ② 初期のむし歯の回復を助けます  
フッ化物は、歯からカルシウムなどが溶け出した状態の初期むし歯を、唾液中のカルシウムが歯に再び沈着して歯の補修をすることを助けます。
- ③ むし歯の原因となる歯垢の中にフッ化物がとどまることで、むし歯菌が酸をつくるのをおさえます。特に、生えたばかりの永久歯は、歯の表面がやわらかく、歯の表面から「フッ化物」を取り込みやすいため、歯の質を強化するのに最適な時期です。生え始めの永久歯のむし歯を予防することで、成人になってからも健康な歯でいられる確率がアップします。

## 学校でのフッ化物洗口

- ✓ 担任等が、フッ化物洗口液10ccをコップに入れます。
- ✓ クラスのみんなで1分間ブクブクうがいをし、吐き出します。
- ✓ その後、30分間は飲食しません。



※実施にあたっては、希望の有無を確認します。希望がない人には実施しません。  
水で練習してから、洗口液でのブクブクうがいを開始します。

## フッ化物の安全性

フッ化物は、身の回りにはいろいろな食品や植物、動物、海や川の水、人間の身体にも含まれています。

フッ化物は、適切な実施がなされる限り安全性は証明されています。また、フッ化物洗口に使う液の濃度は、900ppmです。これは、一般的な市販の歯磨き剤に含まれているフッ化物の濃度と同じで、現在日本で市販されているフッ化物配合歯磨き剤の上限(1,500ppm)よりも低い濃度です。1回分の洗口液を誤って飲み込んだとしても、心配はありません。