

2学期から、小学校でフッ化物洗口事業を開始します！



帯広市内の小学校および義務教育学校前期課程において、こどもたちのむし歯予防と将来にわたる歯の健康を保持するため、今年度2学期（10月）より、希望者を対象に「フッ化物洗口」を開始します。実施にあたっては、あくまで希望者のみとしますが、本事業の趣旨をご理解の上、積極的な参加をお願いします。

むし歯の発生とその予防



むし歯の要因には「糖」「細菌」「歯の質」の3つの要素があり、それぞれの要因から発生を予防していくことが重要です。「糖」については、食べたり飲んだりする時間と量を決め適正に摂取することで、「細菌」については、歯みがきを丁寧に行うことで予防が可能です。「歯の質」については、フッ化物洗口やフッ化物配合歯磨き剤などのフッ化物利用による予防法が、むし歯に対する歯の抵抗力を高める方法として重要と考えられています。

★フッ化物洗口は、北海道・北海道教育委員会および北海道歯科医師会が、北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例等に基づき推進している事業です。

「フッ化物洗口」とは？

週に1回、フッ化物の水溶液を少量（5～10ml）口に含んでぶくぶくうがいを行い、歯のエナメル質表面に低濃度のフッ化物を作用させる方法で、安全性や有用性に優れたむし歯予防法です。

フッ化物洗口液は、歯ブラシの毛先が届きにくい奥歯の溝等にも行きわたるため、歯みがき等の他のむし歯予防法と併用して実施することで更なる効果が期待できます。

学校で週に1回
ぶくぶくうがい
で
むし歯予防！



「実施までの流れ」は？

2学期が始まりましたら、各ご家庭に実施の希望調査を行います。希望した児童のみ、飲み込まずに上手に吐き出せるよう、最初に水道水でぶくぶくうがいの練習をしたのち、フッ化物洗口液を使用してうがいを実施します。

あくまで任意です！

フッ化物洗口を
・希望します
・希望しません

2学期に希望調査を行います

「フッ化物洗口」の効果は？

- ① むし歯になりかけて溶け出したカルシウムをもとに戻す（再石灰化）作用を促します。 むし歯から守る
- ② 歯の表面に“酸”に溶けにくい結晶を作りだし、歯の質を丈夫にします。
- ③ むし歯菌の活動を抑え、“酸”を出しにくくします。
- ④ フッ化物洗口を実施すると、平均で30～80%のむし歯が減ることが報告されており、得られた効果は大人になってからも持続します。



フッ化物洗口実施の留意点

- ① 洗口液の誤飲については、1回分の全量を飲み込んでも安全とされています。大量の洗口液を誤飲し、下痢や腹痛、嘔吐、口唇周囲の腫れ、痒み、発疹等がある場合は医療機関を受診してください。
- ② 当日、体調がすぐれないなどの状況がある場合は、学校に伝え実施を見送ってください。
- ③ 洗口後30分程度は、可能な限り飲食をしないことが望ましいとされていますが、水分補給までを妨げるものではありません。

帯広市が使用する洗口液

- ・製品名：オラブリス洗口液 0.2%（ボトルタイプ）
- ・製造元：ジーシー昭和薬品株式会社
- ・成分：1ml中にフッ化ナトリウム 2mg



※ 本製品は「普通薬」に分類され、厚生労働省が安全性を認めている医薬品です。

全国の自治体や学校でも、歯科医師の指示のもと使用されており、洗口液は各学校で適切に保管・管理します。

フッ化物洗口に関する Q&A

※ 北海道の資料から一部引用

Q そもそもフッ素とはどのようなものですか？

A 自然界に広く分布している元素で、土壌中や海水、私たちが毎日飲む水道水や飲食品（肉、野菜、お茶など）にも含まれている自然環境物質です。私たちの体の骨や歯、唾液、血液などにも存在しています。フッ素は自然界では単独の元素としてではなく、必ず何らかの元素と結合したフッ化物として存在しています。

Q なぜ、学校などの集団でフッ化物洗口を行った方がよいのですか？

A 永久歯のむし歯予防にとってもっとも重要な学童期に、できるだけ全ての子どもたちに対してむし歯を予防する機会を平等に設ける必要があるからです。学校での実施は、安全かつ継続的に実践できる利点があります。

Q 学校での実施について、強制的に参加しなければいけないのですか？

A 参加するかどうかは本人や保護者が自由に選択することができます。希望しない児童が、参加を強制されるようなことはありません。また、途中から始めることも、途中でやめることも可能ですので学校に申し出てください。

Q 洗口液を誤って飲み込んだ場合、身体に害を及ぼすことがありますか？

A 1回分を飲み込んだとしても安全です。体重 30 kgの小学生の場合、6～7人分以上の洗口液を一度に飲み込まない限り、急性中毒量に達することはありません。また、使用するフッ化物の量や適用期間からみて、フッ化物洗口によって、歯のフッ素症や骨硬化症などの慢性中毒が発生する可能性はありません。

Q 病気によっては、フッ化物洗口を適用してはいけない場合がありますか？

A 特にありません。フッ化物洗口はうがいが適切に行われる限り、身体が弱い人や障害をもっている人が、特別にフッ化物の影響を受けやすいということはありません。服薬中にフッ化物洗口を実施しても問題はありますが、気になることがあれば、あらかじめかかりつけ医等にご相談ください。

Q フッ化物洗口でアレルギー反応を起こす人はいますか？

A フッ化物そのものがアレルギーの原因となることはありません。市販の歯磨剤の9割以上がフッ化物配合となっていますが、これまでにアレルギー反応を生じたという信頼に足る報告はありません。

Q 口内に傷や口内炎があるときに、フッ化物洗口を行っても大丈夫ですか？

A 口内の傷や口内炎に影響することはありません。ただし、水がしみたり、口をぶくぶく動かすことで我慢できないような痛みが出るようであれば、それらの症状が軽減するまで無理して行うことはありません。

Q フッ化物洗口には劇薬を用いると聞きましたが大丈夫でしょうか？

A 帯広市が使用する洗口液は、あらかじめ適切な濃度に希釈されており、濃度の調整作業もないため安全性が確保されています。帯広市内の小学校では劇薬ではなく「普通薬」を使用します。

Q うがいで使用する洗口液には、味やにおいはありますか？

A 使用するオラブリス洗口液は無味無臭とされていますが、味やにおいの感じ方には個人差があり、人によっては苦味を感じる場合があります。

ご家庭でよくご検討ください //

2学期が始まりましたら各ご家庭へ実施の希望調査を行います。お子さんとよく話し合って判断してください。なお、フッ化物洗口の実施にあたり、各ご家庭でご用意いただくものはありません。もちろん無料です。

お問い合わせ先

帯広市教育委員会 学校教育課 ☎ 65-4203

 帯広市のホームページでも情報を掲載していますので、こちらのQRコードからご覧ください→

