# まだ、「歯みがき」だけ?

+ プフッ素うがいで簡単むし歯予防! (フッ化物洗口)



# 週に1回1分間口をゆすぐだけ

# 歯みがきだけではむし歯は防げない





# 永久歯を強くするには 小学生の今が大切◆

毎日の歯みがきだけではむし歯は防げません。 むし 歯予防には、「フッ素うがい (フッ化物洗口)」がと ても効果的です。 週に1回1分間、フッ化物洗口液で ブクブクうがいを続けることで、歯のエナメル質を強くし、最大80%むし歯予防ができます。 永久歯は4歳

頃から12歳頃まで順に生えますが、生えてすぐの歯はとても弱いです。一度むし歯になった歯は、治療後も元の完全な状態には戻りません。この時期に「フッ素うがい」を継続することで歯を保護し、修復力を高め、強い永久歯を育むことができます。

神戸市

# フッ素うがい(フッ化物洗口)をする前に



### まずは水で練習!

- ●水で1分間のブクブクうがいを練習してみよう。 (はじめは無理でも、練習して少しずつ1分間に近づけよう)
- ●確実にはき出しが出きるようになってから使いましょう。 (はき出しが出きるまではフッ素うがいはしないこと)

### スケジュールを決めよう!

●毎週1回のうがいをいつ行うか決めましょう。カレンダーにも印をつけておきましょう。(週に1回、必ず行える曜日・時間にしましょう)

# フッ素うがい(フッ化物洗口)の方法



動画も チェック!





必要なものを準備しよう! 水分補給も先にしておこう!



フッ化物洗口液をコップに 2 プッシュ (10ml)



□にふくんで**1分間**のブクブクうがい まちがって飲みこまないように下を向いて(おへそを見る感じ) すべての歯の表面にいきわたるように、ほっぺをよく動かす。

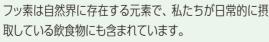


**1分**たったらコップにはき出す うがい後の**30分間**は□をすすいだりハミガキしたり飲食しない。 (フッ素が流れてしまい効果がありません)

### フッ素 (フッ化物) のはたらき

- 歯のエナメル質を強くする
- 初期むし歯を修復する (再石灰化)
- むし歯菌の力を弱める

## フッ素 (フッ化物) とは?



名前が似ている「PFAS (有機フッ素化合物)」は人工的な 化学物質で消火剤や撥水剤などに使われていますが、フッ 化物洗口液で使われる"フッ素"とは全く別のものです。

相談窓口:神戸市保健所口腔保健支援センター

### 注意点

フッ化物洗口液は医薬品のため、用法、用量を守って 使用しましょう。 なお、次の人はフッ化物洗口液を 使用できません。

- 4歳未満の乳幼児
- 飲み込む恐れがある人
- 洗口 (ブクブクうがい) が出来ない人 大量に飲み込んだ場合は、医師にご相談ください。

#### 保管上の注意

- 小児の手の届かない所に保管してください。
- 使用後は、直射日光の当たらない涼しい所に 保管してください。

電話: 078-322-6370 eメール: kohkuhoken\_kobe@office.city.kobe.lg.jp (月曜~金曜, 9時~12時,13時~17時)