

まだ、「歯みがき」だけ？

+ **週1** 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。

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)
- 確実にはき出しができるようになってから使しましょう。
(はき出しがで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!



1

- ・タイマー
- ・フッ化物洗口液
- ・コップ

必要なものを準備しよう! 水分補給も先にしておこう!



2

フッ化物洗口液をコップに**2プッシュ**(10ml)



3

口にふくんで**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。



4

1分たったならコップにはき出す

うがい後の**30分間**は口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)
- ・むし菌の力を弱める



フッ素(フッ化物)とは?

フッ素は自然界に存在する元素で、私たちが日常的に摂取している飲食物にも含まれています。

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。

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。

相談窓口: 神戸市保健所口腔保健支援センター

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)