

効果的!

小学校で「フッ化物洗口」開始 フッ素で、むし歯を予防

歯は、体の中で一番硬いといわれていますが、口の中の細菌が作り出した酸によって歯は溶け、むし歯になってしまいます。今月は、西会津小学校で新たに開始したむし歯予防のためのフッ化物洗口の取組みを紹介します。



▲フッ化物洗口で永久歯のむし歯予防に取り組む西会津小の児童ら。一定濃度のフッ化ナトリウム溶液を用いて1分間ブクブクうがいを行う

ブクブクうがいで歯を強化

町では、9月30日から小学校でのフッ化物洗口を開始しました。

昼休みの時間を利用して週1回、フッ化物の入ったうがい液で1分間うがいを行います。このフッ化物洗口は、永久歯が生え始める頃から生えそろうまで続けることで、高いむし歯予防効果が得られるといわれています。町では、こゆりこども園でも実施しており、就学前から継続的に子どもたちのむし歯予防を推進していきます。

家庭でできるフッ素の活用

フッ素配合の歯磨き剤は、最も身近で手軽にフッ素を利用できます。磨いている間の

効果に加え、歯磨き後、口の中の歯や粘膜に残ったフッ素が少しずつ唾液に交じり効果を発揮します。上手に利用しましょう。

フッ化物配合歯磨き剤の使い方

- ①歯ブラシに歯磨き剤を適量つける（就寝前が効果的）
 - ②歯磨き剤を歯全体に広げて磨く（2〜3分磨く）
 - ③歯磨き剤を吐き出す（吐き出せないときはティッシュなどでふき取る）
 - ④5〜15ミリの少量の水で5秒間程度うがいを1回する
- ※歯磨き後1〜2時間は飲食を控えましょう

フッ素配合歯磨き剤の年齢別使用目安量

年齢	使用目安量
6カ月～2歳	2ミリ以下（米粒大）
3歳～5歳	5ミリ以下（あずき粒大）
6歳～14歳	1ㄱ程度
15歳～成人	1～2ㄱ程度（約1ㄱラ）

すごいな！むし歯のない子

9月19日に3歳児9人を対象に健康診査を行った結果、むし歯のない子は8人でした。



物江 柊吾くん
(9町内1)

星 結衣ちゃん
(森野)

平野 響翔くん
(さゆりが丘)

三留 新大くん
(縄沢)

佐藤 翠友ちゃん
(出ヶ原)

佐藤 真央ちゃん
(宝川)

武藤 桃花ちゃん
(戸中)

田口 蒼大くん
(中町)