

## 保護者の方へ



## フッ素洗口ってなあ〜に？

薄い濃度、かつ少量の洗口液（フッ化ナトリウム水溶液）を使って「ブクブクうがい」をします。

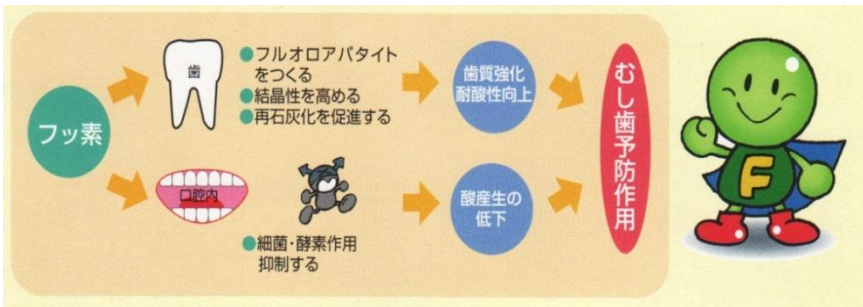


洗口液（上図）の原液濃度はすべて 450ppm。225ppm には原液を 2 倍に薄めます。

園児は週5 回のうがい（225ppm 5ml）  
児童は週1 回のうがい（450ppm 10ml）



写真提供：静岡県

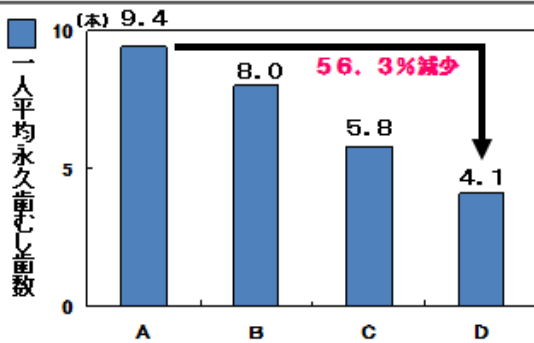


### フッ素のむし歯予防メカニズム

- ① 酸に溶けにくい強い歯を作ります
- ② 再石灰化を促進します
- ③ むし歯菌の酸産生を抑えます

出典：岡山県めざそう 8020

## いつからフッ素洗口を始めるのかわかるか

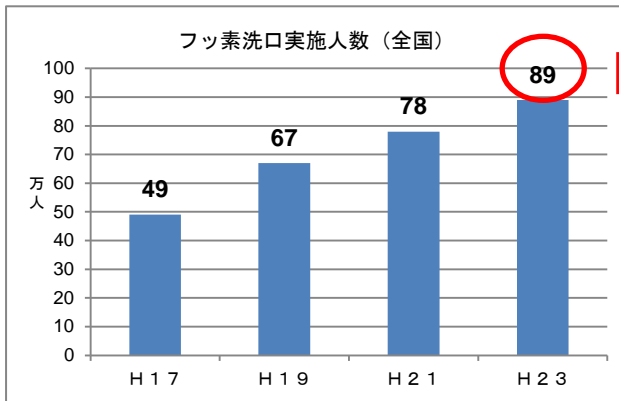


- A 洗口経験なし
- B 園または中学校を中心に1~5年間を通じて経験(大半1~2年)
- C 小学校~中学校を中心に6~9年間を通じて経験
- D 4歳より保育所・幼稚園~小・中学校の11年間を通じて経験

出典：新潟県

4 歳からはじめ、中学生まで継続してフッ素洗口を行ったグループは、洗口していないグループに比べ、むし歯の本数が半減しています（左図）。

最もむし歯予防効果  
の高いフッ素洗口

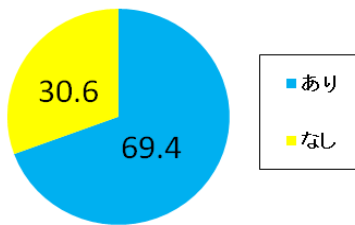


全国で89万人の子どもが集団フッ素洗口を行っています。岡山県内では約3千人で、全体の0.6%と非常に少ないのが現状です。

出典：日F会議

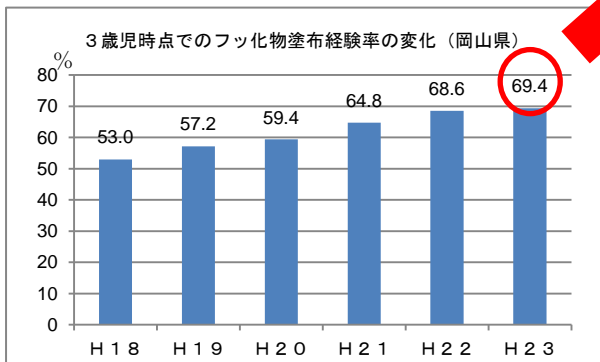


平成23年度3歳児におけるフッ素経験  
(歯磨剤の使用以外)



3歳児の70%はフッ素の経験あり!

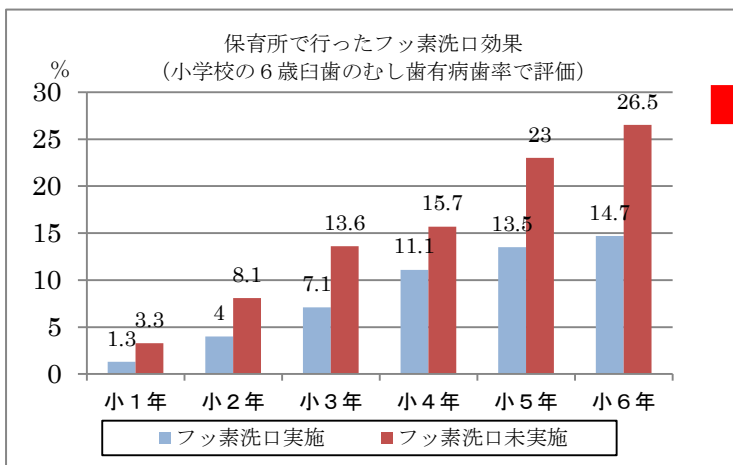
保護者の多くは子どものむし歯  
予防にフッ素を利用しています。



フッ素は成人、高齢者にも利用でき、8020を達成するための効果的な予防手段の一つです。

**岡山県が進める8020健康長寿社会づくり**

自分の歯で何でも食べられる楽しみを持てる満足感の高い生活を送れるよう、子どもの頃からフッ素洗口に取り組みましょう!



フッ素洗口は、永久歯に生えかわる就学前から小学校の頃が効果的です。6年生では11.8ポイント減少しています。

出典：徳島大学