

フッ化物洗口事業について

学校では、児童の保健衛生指導の一環として、むし歯予防のためのブラッシング指導を実施しています。むし歯予防の手段としては、この他、フッ化物洗口や甘味制限等があります。特に、フッ化物洗口は国においても推奨されており、安全性や予防効果に優れてむし歯予防法です。

日光市では平成20年から「フッ化物洗口事業」として各小学校で実施しています。本校では下記のように実施しています。

実施方法	休み時間等に、フッ化ナトリウムを水に溶かしたうがい液をコップに入れ、週1回、30秒～1分間の「ブクブクうがい」をする。(フッ化ナトリウム液 濃度0.2%)
対象者・期間	全学年児童(希望者)、入学から卒業時までの在学中
実施日時	毎週1回、火曜日(年間約40回程度)
費用	無料(日光市負担)
申し込み	入学時に希望調査を実施、中途希望や取り止めは随時受け付け

フッ化物洗口について

フッ化物とは…

フッ素は、自然の中に広く分布している元素のひとつです。自然界や日ごろ何気なく飲んでいるお茶や海産物などの食品中にも広く存在しています。フッ素をむし歯予防のために用いるときは、フッ化物として用います。

フッ化物のはたらき

- ① 歯の表面を酸に溶けにくい、強い歯に変えていきます。
- ② 酸に溶かされて、むし歯になりかかった部分を修復します。
- ③ むし歯菌が酸をつくり、歯を溶かそうとする働きを弱めます。

フッ化物洗口の手順

- ① 教師が、0.2%フッ化物水溶液約10mlをひとりひとりのコップに分注します。
- ② 教師の合図で一斉に口に含み、約30秒～1分間ブクブクうがいをします。
- ③ 口の中の洗口液を吐き出し、洗口後30分間はうがいや飲食は避けます。

H15年に発表された国のガイドラインには、フッ化物によるむし歯予防の有効性と安全性、かつ重要性について明記されています。