

様式例 1

_____市町村フッ化物洗口事業実施要領

(趣旨)

第1条 この要領は、児童生徒のむし歯予防対策の一環として、永久歯のう蝕予防のため、集団的、継続的にフッ化物洗口を市町村内小学校・中学校において行う _____市町村フッ化物洗口事業（以下「事業」という。）の実施に必要な事項を定める。

(対象)

第2条 市町村内小学校・中学校に在籍する児童生徒で保護者が希望するものとする。

(実施時期)

第3条 市町村内小学校・中学校において _____年度から一斉にフッ化物洗口を実施する。

(事業の実施主体)

第4条 事業の実施主体は、 _____市町村教育委員会（以下「教育委員会」という。）とする。

(事業実施計画の策定)

第5条 小学校及び中学校のフッ化物洗口実施計画（様式第1号＝P. 40、様式例4-1）については年度教育計画の一環として立案し、教育委員会へ提出する。

2 教育委員会は、歯科医師会、学校長及び保護者の意見並びに前項のフッ化物洗口実施計画を参考に、事業実施計画（P. 48、様式例5-2）を策定するものとする。

(学校における職務分担)

第6条 学校長は、学校における事業の総括を行い、教職員は洗口液の保管等日常の運営を担当し、その職務分担を明確にしておくものとする。

(事業の実施)

第7条 事業は、第5条第2項の事業実施計画に基づき、次の各号により実施する。

- (1) 小学校及び中学校施設の規模、実情を考慮し、各学校長と協議し、実施日程等について決定する。
- (2) 洗口に使用する薬剤は、ミラノール顆粒（以下「薬剤」という。）とし、学校歯科医の指導により、水溶液として使用する。
- (3) 薬剤の調製及び溶解については、学校歯科医・学校薬剤師が行うものとする。
- (4) 事業に必要な器具及び器材の準備、薬剤の処方、薬剤の管理、洗口液の調製等については、歯科医師の薬剤の処方の指導を受けるものとし、学校ごとの指導は当該学校歯科医とする。
- (5) 学校長は、フッ化物洗口の効果を低下させないため、対象者が洗口後30分間は飲食物をとらないような時間帯を設定するものとする。

(事前準備)

第8条 教育委員会及び学校長は、次の事項について準備を進めるものとする。

(1) 希望調査について

ア 教育委員会は、毎年度4月上旬に校長を通じて全児童・生徒の保護者に対し、フッ化物洗口有無の希望調査をする。(P. 39、様式例3)

イ 小学校新1年生については、入学説明会等の機会を利用しパンフレット等(P. 57、様式例12)により学校が説明を行う。必要に応じ学校歯科医に指導、助言を依頼する。

ウ 転入児童生徒については、パンフレット等により、市町村におけるフッ化物洗口実施状況を説明し、その都度希望調査を行う。

(2) 洗口液保管庫の準備

洗口液は施錠設備のある戸棚又は金庫等に他の物と区別して保管し、適正な管理を行うものとする。

(3) 実施前の練習期間

事業実施前の1～2週間を練習期間として設け、水道水を利用して練習させるものとする。洗口動作が確実にできない者に対しては、水道水を使用して十分できるまで練習を続ける。

(フッ化物洗口の実施手順)

第9条 各クラスでの洗口実施方法、後始末等フッ化物洗口の手順については別紙「フッ化物洗口の手順」(P. 41、様式例4-2)に基づき実施するものとする。

(フッ化物洗口を希望しない者等への配慮)

第10条 フッ化物洗口を希望しない旨事前に申し出のあった者又は洗口動作が不十分な者等に対しては、ミラノール顆粒水溶液の代わりに水道水を用いて洗口させる等の配慮を行うものとする。

(関係機関との連携)

第11条 事業の実施にあたり「市町村学校保健会」並びに保健関係諸機関等と十分連携を図り、事業の実施について協力を求めると共に必要に応じ指導助言を求めるものとする。

2 教育委員会は、校長及び教職員に対し事業の趣旨を十分説明し、理解と協力を求めるものとする。

(事業の評価)

第12条 教育委員会は、学校歯科医並びに各小・中学校の協力を得て、児童生徒歯の状態調べ(P. 46、様式例4-5③)の結果を各年ごとに集積し、一定期間経過後事業の評価を行うものとする。

附 則

この要領は、 年 月 日から施行する。

様式例 2

番 号
年 月 日

_____市町村立小中学校長 殿

_____歯科医師会
会 長 _____

_____教育委員会
教育長 _____

_____年度 _____市町村フッ化物洗口事業の実施について（依頼）

_____の候、貴職におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。
また、平素より学校保健につきましては、ご理解とご協力を賜り厚く感謝申し上げます。

さて、_____市町村フッ化物洗口事業実施要領に基づき、_____年度 _____市町村
フッ化物洗口事業を実施いたしますので、下記のとおり書類を提出してくださる
よう、よろしく願いいたします。

記

1. 提出文書 (1) _____年度フッ化物洗口実施計画（様式第1号）
 (2) 役割分担表（別紙2）
 (3) フッ化物洗口申込状況報告書（別紙3）
2. 提出期限 _____年 _____月 _____日（ ）
3. フッ化物洗口開始日 _____年 _____月 _____日（ ）

担 当： 電 話： F A X： E-mail：

様式例 3

_____年_____月_____日

保護者各位

_____市町村教育委員会
教育長 _____
(公印省略)

_____年度フッ化物洗口の申込について

陽春の候、皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、_____市町村ではお子さんの歯の健康を守るため、小中学校の希望する児童生徒に対し無料でフッ化物洗口を実施しています。

つきましては、今年度のフッ化物洗口希望者の申込を受け付けしますので、お手数ですが_____年_____月_____日までに下記申込書を提出くださいますようお願いいたします。

※フッ化物洗口とは、むし歯対策として「フッ化物洗口液を口に1分含んで歯をすすぐ」ものです。希望しないお子さんや洗口動作が不十分なお子さんには水道水でのうがいを一緒に行います。

.....きりとり線.....

フッ化物洗口申込書

_____年 _____月 _____日

※ どちらかを○で囲んで下さい。

- 1 フッ化物洗口を希望します。
- 2 フッ化物洗口を希望しません。

児童・生徒氏名・学年 _____年 _____組

保護者氏名 _____

様式例 4 - 1
(様式第 1 号)

_____年度フッ化物洗口実施計画

_____年 月 日
_____市町村立_____学校
校長_____

1. 目 的

フッ化物洗口の実施により効果的なむし歯予防と歯科保健の向上を図る。

2. 実施日期間

_____年 月 日 () より

_____年 月 日 () までの毎週 曜日 時より

3. 内 容

フッ化物洗口液 10ml を、使い捨ての容器 (紙コップ) に入れ、週 1 回 1 分間の洗口を行う。

4. 実施方法

(1) 事前に「フッ化物洗口希望の有無」を調査用紙により確認。

(2) 希望者だけに実施。希望しない児童生徒は水道水で一緒にうがいする。

5. 洗 口 液

洗口液の処方は学校歯科医、調製は学校薬剤師が行い _____市町村教育委員会から事前に学校へ届けられるものとする。

6. 実施手順・役割分担

別紙 1 「フッ化物洗口の手順」 ・ 別紙 2 「役割分担表」

※ 5. 洗口液について

当様式例は、学校薬剤師が調製したフッ化物洗口液が学校へ届けられる内容となっています。

学校で調製を行う場合は、

「洗口液の処方学校歯科医、調製は養護教諭が行い、フッ化物洗口剤(顆粒の薬剤)は市町村教育委員会から事前に学校へ届けられるものとする」など、適宜修正してご活用ください。

様式例 4 - 2

(別紙 1)

フッ化物洗口の手順

〈洗口液の管理〉

1. 歯科医の指示のもと学校薬剤師が調製したフッ化物洗口液が届く。
2. フッ化物洗口液は、フッ化物洗口実施まで保健室で施錠のもと保管する。

〈実施手順〉

3. 養護教諭が洗口液をクラス分に分け、各学級の係児童・生徒が、フッ化物洗口の道具を保健室から学級に運ぶ。
4. クラス担任が一人ひとりの紙コップにフッ化物洗口液（水道水）を 10 ml 入れ、それぞれティッシュペーパー 2 枚を用意する。
5. 着席し、担任の合図で一斉に口に含み、ブクブクうがいをする。
 - ※ 1 分タイマーをセットする。
 - ※ ① フッ化物洗口液が全部の歯に回るよう、歯と歯を合わせたまま、左、右、前へフッ化物洗口液を移す。
 - ② まっすぐ前をむき、ふざけて笑ったり、笑わせたりしない。
 - ③ フッ化物洗口液は飲み込まない。
6. 合図でうがいをやめ、フッ化物洗口液を紙コップにはきだし、ティッシュペーパーで口をふいて紙コップの中に入れる。
7. 使用済みの紙コップをゴミ袋に入れ、ゴミ集積場所へ運ぶ。
8. 余ったフッ化物洗口液は、水飲み場に捨てる。
9. 他のフッ化物洗口の道具は、保健室に返す。
 - ※ フッ化物洗口の効果を低下させないため、洗口後 30 分間は飲食物をとらないような時間帯を設定する。

※ 〈洗口液の管理〉1. について

当様式例は、学校薬剤師が調製したフッ化物洗口液が学校へ届けられる内容となっています。

学校で調製を行う場合は、

「歯科医の指示のもと養護教諭がフッ化物洗口液を調製する。」など、適宜修正してご活用ください。

様式例 4 - 3

(別紙 2)

役 割 分 担 表

役 割	担 当 者	備 考
洗口液の各クラスへの分配		
水道水の各クラスへの分配		
その他の用具の分配 (紙コップ、ティッシュ、ゴミ袋)		
洗口の実施		
事前・事後の指導		
用具の保管・消毒		
洗口液の管理・保管		

※ 担当者欄には職・氏名等を記入してください。

様式例 4 - 4

(別紙 3)

年 月 日

_____市町村教育委員会

教育長

様

学校名

校 長

フッ化物洗口申込状況報告書

	1 学年	2 学年	3 学年	4 学年	5 学年	6 学年	
組							
組							
組							
組							
組							
組							
特別支援 学 級							
計							

フッ化物洗口希望者の人数をご記入ください。

必要ボトル数 (学級数) : 本

様式例 4 - 5 ①

年度 児童生徒歯の状態調べ (学校別集計表・小学校)

立 小学校

学 年	受 検 者 数		歯 の 状 態							
			乳 歯			永 久 歯				
			現 在 歯 数	未 処 置 歯 数	処 置 歯 数	現 在 歯 数	○ C (要 観 察 歯 数)	未 処 置 歯 数	処 置 歯 数	喪 失 歯 数
1 学 年	男									
	女									
	計									
2 学 年	男									
	女									
	計									
3 学 年	男									
	女									
	計									
4 学 年	男									
	女									
	計									
5 学 年	男									
	女									
	計									
6 学 年	男									
	女									
	計									
合 計	男									
	女									
	計									

様式例 4 - 5 ②

年度 児童生徒歯の状態調べ (学校別集計表・中学校)

立 中学校

学 年	受 検 者 数		歯 の 状 態							
			乳 歯			永 久 歯				
			現 在 歯 数	未 処 置 歯 数	処 置 歯 数	現 在 歯 数	C O (要 観 察 歯 数)	未 処 置 歯 数	処 置 歯 数	喪 失 歯 数
1 学 年	男									
	女									
	計									
2 学 年	男									
	女									
	計									
3 学 年	男									
	女									
	計									
合 計	男									
	女									
	計									

様式例 4 - 5 ③

年度 児童生徒歯の状態調べ (教育委員会集計用)

(小学校)

学 年	受 検 者 数	歯 の 状 態									
		乳 歯					永 久 歯				
		現 在 歯 数	未 処 置 歯 数	処 置 歯 数	む し 歯 率 %	D M F 歯 数	現 在 歯 数	未 処 置 歯 数	処 置 歯 数	喪 失 歯 数	む し 歯 率 %
1 学 年											
2 学 年											
3 学 年											
4 学 年											
5 学 年											
6 学 年											
合 計											

(中学校)

1 学 年											
2 学 年											
3 学 年											
合 計											

むし歯率の算出方法

*乳歯のむし歯率

$$\frac{\text{処置歯数} + \text{未処置歯数}}{\text{現在歯数}} \times 100 = \text{むし歯率} (\%)$$

*永久歯のむし歯率

$$\frac{\text{処置歯数} + \text{未処置歯数} + \text{喪失歯数}}{\text{現在歯数}} \times 100 = \text{むし歯率} (\%)$$

フッ化物洗口事業実施計画

ステップ 1	市町村における意思統一
R5 (前年度)	<ul style="list-style-type: none"> ●市町村内部（行政、教育委員会）の意思統一、合意 ●地域歯科医師会、薬剤師会への相談・協力依頼 ●R6開催予定の歯科保健推進会議、説明会、器材・薬剤等の予算計上

年	月	実施内容
R6	4月	(●校長会等への説明)
	5月	<ul style="list-style-type: none"> ●歯科保健推進会議の開催 ・市町村における方針を決定 ・フッ化物洗口事業実施計画（案）について協議
	6月	<ul style="list-style-type: none"> ●教職員への説明 ●PTA役員会への説明 <li style="padding-left: 20px;">○○小学校、△△小学校
	7月	(●フッ化物洗口実施小学校へ見学) ※必要に応じて
	9月	<ul style="list-style-type: none"> ●保護者説明会 <li style="padding-left: 20px;">○○小学校、△△小学校 ●フッ化物洗口実施希望の確認 ※説明会后できるだけ早い時期に
	10月	<ul style="list-style-type: none"> ●器材・薬剤の購入 (児童生徒対象のフッ化物洗口を含めたむし歯予防教室の開催) (水道水でブクブクうがいの練習)
	11月	●フッ化物洗口開始

対象	全学年（○○小学校…人、△△小学校…人、□□中学校…人）
洗口回数	週 1 回法
薬剤の種類	ミラノールまたはオラブリス（どちらかを記載）

《 ____年度 フッ化物洗口計画について》

送付先： ____市学校薬剤師会

FAX番号： ____

____会長 様

____薬局

____ 様

いつも、お世話になっております。

今年度のフッ化物洗口につきましては、下記のとおりとなっておりますのでご報告いたします。

また、変更等がある場合は、電話またはFAXにてご連絡いたします。

今年度も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

番号	学校名	希望者数	ボトル数 (学級数)	実施曜日	実施期間
1					～
2					～
3					～
4					～
5					～
6					～
7					～
8					～
9					～
10					～
11					～
12					～
合計					

フッ化物洗口指示書

令和 年 月 日

学校長 殿

フッ化物洗口液 1 回分として、下記のとおりフッ化ナトリウム 0.2% 水溶液を作成し、週 1 回、児童生徒 1 人につき、10ml のフッ化物洗口液を用いて 30 秒～1 分間洗口させること。

※フッ化物洗口後 30 分間は、うがいや飲食を避けること。

記

【実施期間】 令和 年 月 ～ 令和 年 月

【フッ化物洗口薬剤】

顆粒 1.1%

ミラノールまたは
オラブリス洗口用

対象人数	クラス数	包装単位	薬剤の数量	水道水
人	クラス	g	包	ml

<ミラノール>
1.8g、7.2g
<オラブリス>
6.0g

学校歯科医

病院名

氏名

印

(計算例) 対象人数120人、6クラス (ディスペンサー付きボトル6本使用) の場合

- ①使用する洗口液量 $10\text{ml} \times 120\text{人} \times 1\text{回} = 1,200\text{ml}$
- ②ディスペンサー付きボトルの必要残量 $100\text{ml} \times 6\text{本} = 600\text{ml}$
- ③必要な洗口液量 $1,200\text{ml} + 600\text{ml} = 1,800\text{ml}$

④-1 ミラノール7.2gを使用する場合
 $1,800\text{ml} \div 1\text{包あたり水}400\text{ml} = 4.5 \div 5\text{包}$ →ミラノール7.2g 5包を2,000mlの水道水で溶解する。

④-2 オラブリス6.0gを使用する場合
 $1,800\text{ml} \div 1\text{包あたり水}332\text{ml} = 5.4 \div 6\text{包}$ →オラブリス6.0g 6包を1,992mlの水道水で溶解する。

(5年間保存)

フッ化物洗口指示書（薬剤師用）

令和 年 月 日

担当薬剤師 様

下記学校では、週 1 回法でフッ化物洗口を行うので、フッ化物洗口液 1 回分として、下記のとおりフッ化ナトリウム 0.2% 水溶液を調製し、学校へ渡してください。

※担当歯科医師から学校長あての指示書の写しを添付。

記

【学校名】

ミラノールは1.8gまたは7.2g
オラブリスは6.0g
のいずれかを記入

【実施期間】

令和 年 月 ~ 令和 年 月

【指示品目】

ミラノールまたは
オラブリス洗口用

顆粒 11% (1包 = g) を使用し

指示書の写しを参考にし、

名に応じて洗口液を調製してください。

学校歯科医

病 院 名

氏 名

印

様式例 6 - 3

番 号
年 月 日

_____学校薬剤師会
会長 _____ 殿

_____歯科医師会
会 長 _____

_____教育委員会
教育長 _____

_____年度_____市フッ化物洗口事業で使用する薬剤の調製について（依頼）

このことにつきまして、_____市フッ化物洗口事業実施要領に基づき、_____年度
_____市フッ化物洗口事業を実施いたしますので、下記のとおり薬剤の調製を依頼
いたします。

記

各学校に対し、週 1 回 1 人 10ml のフッ化物洗口液を用い 1 分間洗口を
実施するにあたり、ミラノール顆粒を使用し 0.2% のフッ化物水溶液を調製
してください。

様式例 7

フッ化物洗口（劇薬）譲受書

受領日	年 月 日
薬剤名	<input type="checkbox"/> ミラノール顆粒 11% 【1.8g・7.2g】 <input type="checkbox"/> オラブリス洗口用顆粒 11% 【6g】
受領数	(包)
受領者 サイン	実施校名 職名 氏名 住所

学校歯科医発行の指示書に基づき、むし歯予防フッ化物洗口剤として使用する。

フッ化物洗口チェックリスト

	項目	チェック欄	ポイント
関係者の理解	教職員の共通理解を得るための研修会や打合せを実施している		実施上の知識と技術が必要とされるため、研修会や打合せを行います
	フッ化物洗口に関する責任者と担当者を決めている		責任者と担当者を明確にします
	保護者への説明会を行っている		保護者と情報を共有できるように説明会を開催するなどします
	年度に一度、保護者への実施希望調査を行っている		実施希望を誤認しないよう申込書(希望調査書)をとります
	実施希望の有無は、随時受け付けている		希望の有無は、随時受け付けます
薬剤の保管	歯科医師からの指示書がある		・洗口液の濃度等を間違わないよう指示体制をつくります ・指示書が当該年度のものか確認します
	薬剤は鍵のかかる戸棚・金庫等で保管している		・子どもの手が届かない鍵のかかる保管庫に保管が望ましいです ・見やすい場所に、容易に識別できるサイズで表示が望ましいです(白地に赤枠、赤字で『劇』を表示する)
	劇薬以外のもの(医薬品以外の物も含む)と区別して保管している		他の薬剤と区別して保管します
	薬剤の管理簿(出納簿)がある		洗口剤の受入、使用、残量がわかるものを整備します
液の調製	洗口液の調製(溶解)は洗口を理解している者が行っている		フッ化物洗口について理解した教職員が調製(溶解)します
	ボトルはフッ化物洗口専用にしており、「フッ化物洗口液」と明示している		洗口液を誤って使用することがないように専用のボトルを使用し、内容物がわかるように表示します
洗口の実施	洗口は、30分飲食しない時間帯に実施している		洗口後30分は飲食を避けます
	教職員による洗口の監督を行っている		教職員の監視下で安全に実施します
	洗口液の分注は、ボトルを水平な机上におき、エア抜き後に行っている		エア抜きを行いしっかりと液が出るようになってから分注します
	分注は、ポンプを十分に押し行っている		ポンプは手のひらでしっかりと押します
	洗口時間を計測している		小中学生の洗口時間は30秒～1分間です
	未実施者への配慮をしている		未実施者には水道水で洗口させるなどの配慮をします
後片付け	残った洗口液は廃棄している		週1回法で実施する場合は、その都度廃棄します
	洗口後ボトルの洗浄をしている		流水でボトルやノズルを洗浄します
	分注ボトル等は、不潔にならないように保管している		カビが生えないようしっかりと乾燥させ、管理します
	ボトルを消毒している		2～3か月に1回は次亜塩素酸ナトリウム等を用いて消毒します

様式例 10

実施手順（例）

洗口液の準備

調製担当者



①保管場所から洗口剤を取り出し、出納簿に記録します。

②洗口液を作ります。

*** ディスペンサー付きボトルに直接作る場合**

歯科医師の指示書に基づき、所定の量の水道水をディスペンサー付きボトルに入れます。次に洗口剤を入れ、ボトルを数回ふって溶かします。

*** ポリタンクで作る場合**

歯科医師の指示書に基づき、所定の量の水道水をポリタンクに入れます。次に洗口剤を入れ、数回ポリタンクを回して溶かします。ポリタンクから各クラスのディスペンサー付きボトルに必要量を移します。

物品の運搬

保健係



①保健室などに物品(ディスペンサー付きボトル、紙コップ、ティッシュペーパー、ゴミ袋、タイマーなど)を取りに行きます。

※洗口を希望しないお子さんがいる場合は、水道水の入ったディスペンサー付きボトルも用意します。

②各クラスへ物品を運びます。

洗口

児童・教職員



①紙コップに10mlずつ洗口液を注ぎ、ティッシュペーパー1～2枚とあわせて配ります。

※ディスペンサー付きボトル1プッシュで何ml出るかを確認しておきましょう。

※児童生徒が自分で分けたり、当番制にしている学校もあります。

②全員に洗口液がいきわたったら、合図で一斉に口に含み、教職員の指導の下で30秒～1分間、すべての歯にとどくようにブクブクうがいをします。

※誤飲が心配な場合は、できるだけ下を向いて洗口を行うなど、姿勢に注意すると良いでしょう。

③紙コップに洗口液を吐き出し、口元をふいたティッシュを紙コップに入れてゴミ袋に捨てます。

④洗口後30分間は、うがいや飲食を控えます。

物品の返却

保健係



①物品を保健室へ返し、ゴミ袋を所定の場所に捨てます。

②物品を所定の場所に収めます。

片付け保管

調製担当者

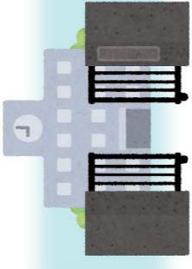


①残った洗口液を捨てます。

②ディスペンサー付きボトルを洗浄し、所定の場所に収めます。

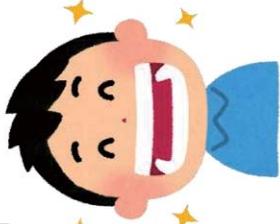
③薬剤の管理状況を確認します。

・個人用のプラコップを使う場合は、吐き出した洗口液を洗い場(またはポリバケツ)に捨て、コップを水ですすぎ保管します。
この場合、感染予防の観点から、集団で洗い場へ行かない、洗い場では間隔をあける、窓を開けて洗い場の換気を良くしておく、等の配慮が必要です。



がっこう 学校でのフッ化物洗口

フッ化物ってどんなはたらきをするの？



- ① 歯を強くします
- ② 口の中のむし歯菌の活動を弱めます
- ③ とけた歯をもとにもどす力を助けます

むし歯になりにくい、じょうぶな歯になります！

フッ化物洗口ってどんなふうにするの？

①

約10 mlの洗口液を口にふくみます。

②

30秒～1分間、ブクブクうがいをします。

③

紙コップに洗口液をはき出し、ティッシュで口元をふいて紙コップにすてます。



フッ化物をむし歯予防に活用する方法には、歯科医院でフッ化物をぬる、家で「フッ化物入り歯みがき剤」を使う、などの方法があります。でも、一人ひとりが家で長い間続けるのは、なかなかかむずかしいことです。そこで、みんなと一緒によに続けられる・・・それが **学校でのフッ化物洗口** です。週1回、学校で取り組んでいきます。

小中学生は子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。

生えたばかりの永久歯はやわらかいため、むし歯になりやすいのです。

この時期にフッ化物を活用することで、永久歯のむし歯予防につながります。

永久歯の生えそろう15歳ごろまで続けて行くと、特に効果が高いと言われています。



80歳になっても自分の歯を20本保とう！ ～8020(はちまるにいまる)運動～

食べることは、命を支える大切なことです。
からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。
しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。
20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、
味を楽しみながら食べることができます。

「8020」—80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、
健康で長生きするための大切な目標といえるのです。



フッ素洗口でむし歯予防 ～お口の健康から、からだの健康へ～

三沢市では、平成12年度から三沢市内の小中学校の児童生徒の希望者に対し、フッ素洗口を行っています。

昨年度は、市内の小中学校に通っている約97.9%の児童生徒がフッ素洗口を希望しています。

その成果として、上北地方学校保健会の「よい歯の児童審査会」で、毎年市内の小学校が入賞しています。

フッ素洗口って…何？



永久歯のむし歯予防を目的に、一定の濃度のミラノール顆粒を含む溶液で1分間ブクブクうがいをする方法です。

フッ素洗口はどうやってやるの？

三沢市では週1回フッ素洗口を行っています。

週1回法では、0.2%の濃度のミラノール顆粒溶液を用い、10mlのフッ素液を1分間口に含み、歯にいきわたらせた後、はき出します。

洗口後は、フッ素洗口の効果を低下させないため、30分間飲食物を取らないようにしています。



フッ素洗口って安全なの？

フッ素洗口は、正しい方法で実施すれば健康被害が発生することはありません。

例えば、学校でフッ素洗口を実施した際に誤って洗口液を1回分全部飲み込んだとしても問題はなりません。

また、フッ素洗口を長期間継続することにより、フッ素が体に蓄積して害を起こすということもありません。

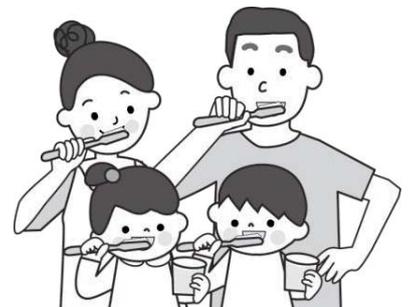
それは、フッ素洗口で口の中に残るフッ素の量は1回平均約0.1～0.2mgであり、お茶1～2杯に含まれるフッ素量と同量にあたり、極めて微量だからです。

実際、私たちは飲食物からも毎日フッ素を摂取していますが、そのフッ素量とフッ素洗口によって摂取するフッ素量を合わせても、毎日摂取するのが望ましいとされている適正摂取量にも満たないのが現状です。

家庭で何もしなくてもいいの？

学校でのフッ素洗口だけで安心してはいけません！

日頃からおやつは甘いものだけではなく、おせんべいなどの固いものを食べて噛む習慣をつけたり、朝・昼・晩の食事の後にちゃんと歯磨きをするなど、家庭でも基礎的なことを心がけてこそ、むし歯の予防効果は持続されるのです。



三沢市では、平成12年度から「お口の健康から、からだの健康へ」を目指してフッ素洗口事業を開始し、今年度で22年目を迎え、12歳児平均むし歯の本数（永久歯）が県内1少ない市町村です。

フッ素洗口実施におけるむし歯予防効果の成果報告を以下のとおりまとめましたので、是非ご一読ください。



1 フッ素洗口について

フッ素洗口は永久歯が生え始めた直後から効果があるといわれ、保育所(園)、幼稚園から小学校、中学校と継続していくことが重要であり、厚生労働省のフッ化物洗口ガイドラインにおいても、4歳児から14歳児までの期間に実施することがう蝕予防対策として最も大きな効果をもたらすとされています。



2 対象と方法

三沢市教育委員会では、平成12年度から市内小・中学生の希望者を対象にフッ素洗口を開始し、22年間にわたり継続・実施しています。また、市内保育所(園)、幼稚園においても、平成14年度から希望者を対象にフッ素洗口事業が行われているところです。

フッ素洗口方法は、三沢市歯科医師会の指導のもと学校薬剤師が調剤した「ミラノール顆粒」を用い、週1回実施しています。



3 結果及び考察

本事業の評価を行うため、三沢市教育委員会では平成12年度から市内小・中学生の現在歯数・むし歯数等のデータを集計し、歯の状態調べを行っています。

それによると、12歳児の永久歯の虫歯の本数は、平成12年度には国が2.61本、三沢市が2.70本でしたが、令和2年度には国が0.68本、三沢市が0.36本となり、国の平均を下回る値を示しています。

以上のことから、三沢市において実施しているフッ素洗口は、むし歯予防の効果として確実に効果が出ていることが確認されたところです。



4 おわりに

国の実施する学校保健統計調査においても、年々むし歯は減少傾向にあり、文部科学省の見解では「歯磨き指導の浸透や、甘いお菓子を控えるなどの食生活の変化が背景にある」と発表しております。

しかし、国のむし歯は減少傾向にあるものの三沢市の減少傾向は著しく、これはフッ素洗口によりむし歯予防効果が発揮され、むし歯の減少に寄与したと考えられます。

今後においても、「お口の健康から、からだの健康へ」を目指し、フッ素洗口事業を継続し、子どもの歯の健康推進を図る必要があると考えます。

