

フッ化物洗口普及促進事業のご案内



むし歯は、
ぶくぶくうがいで予防できる？



A できます！

フッ化物洗口剤[※]を使って1日1回のぶくぶくうがいを続けることで、
むし歯予防ができます。また、長期間続けることで
大人になってからもむし歯予防効果が期待できるとされています。

※フッ化物洗口剤は第3類医薬品です

4歳からぶくぶくうがいした場合の
6歳でのむし歯の本数

ぶくぶくうがい
なし 1本



ぶくぶくうがい
あり[※] 約0本
(0.18本)



※4～6歳の間、ぶくぶくうがいを習慣的に実施



長期間ぶくぶくうがいした場合のむし歯の本数(20歳時点)

ぶくぶくうがい
なし 約10本
(9.98本)



ぶくぶくうがい
あり[※] 約4本
(4.16本)



※4～15歳の間、ぶくぶくうがいを習慣的に実施



岸ら、口腔衛生学会雑誌(1992)より改変

1日1回フッ化物洗口剤で、ぶくぶくうがい

お子さまのむし歯予防をサポートします！

昭和町内に在住する2025(令和7)年度小学4年生のお子さまを対象に、お子さまの健康な歯の育成を目指す『フッ化物洗口普及促進事業』を開始します。本事業は、むし歯予防効果が認められているフッ化物洗口剤を用いてご家庭での継続性などの実態調査を目的に、行政と歯科医師会がお子さまのむし歯予防をサポートします。
本事業へのご参加をご希望される方は、裏面右下QRコード又はインターネットからお申込みください。



『フッ化物洗口普及促進事業』サポート内容

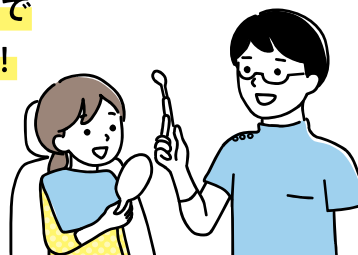
●ぶくぶくうがいを 全面サポート！

- ・フッ化物洗口剤を提供(無償)します。
- ・毎月1回、協力歯科医院に空のフッ化物洗口剤ボトルをもってお越しください。新しいものと交換します。



●毎年1回の歯科健診で 歯の育成をサポート！

- ・毎年1回、協力歯科医院での歯科健診(無料)を実施します。



毎月1回、歯科医院でフッ化物洗口剤をお渡し

裏面も
Check!

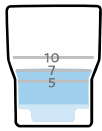
フッ化物洗口剤の使い方

【使用回数】

1日1回、就寝前または食後

【1回使用量】

7~10mL (付属の計量カップで計量)



6歳以上 7~10mL
「7」または「10」の
線まで入れてください

【使い方】

- ① フッ化物洗口剤を使う前に、歯みがきや飲水は済ませます。
- ② 1回使用量を口に含み、フッ化物洗口剤がお口全体に行き渡るようぶくぶく(30~60秒程)し、吐き出します。
- ③ 吐き出した後は、水での洗口は控えてください。フッ素がお口から流れて効果が弱まらないよう、実施後30分程度飲食も控えてください。



Q&A

【フッ化物洗口普及促進事業について】



提供されたフッ化物洗口剤は家族で使っても良いですか？



おひとり分に適した量をお渡ししております。
対象のお子さまのみでご使用ください。

【フッ化物洗口剤の使い方について】



現在歯科矯正中です。
フッ化物洗口剤は使っても大丈夫ですか？



ご使用いただけます。むしろ矯正治療中はハブラシが届きにくい場所が増えて、むし歯になりやすくなるため、積極的なフッ化物洗口剤の利用をおすすめします。



ぶくぶくうがいを行っていれば、
歯みがきはしなくても大丈夫？



いいえ、お口の健康のために歯をみがくことは必要です。
歯みがきは、フッ素が流されないよう、ぶくぶくの前行いましょう。



なぜ就寝前や食後に行うのですか？



フッ素がお口に長く留まり、洗い流されないようにするためです。



誤って飲み込んだ場合、
どうすれば良いですか？



仮に誤って1人1回分のフッ化物洗口剤を全量飲み込んでも、直ちに健康被害が発生することは無いと考えられており、安全とされています。もし何か不安がある場合は、協力歯科医院等にご相談ください。

本事業やフッ化物洗口剤の使い方について動画でも確認いただけます。



【本事業に関するお問合せはこちら】

山梨県歯科医師会

055-252-6481

山梨県福祉保健部健康増進課

055-223-1498

※この事業は山梨県で実施しています

お申し込み方法

本事業に参加ご希望の方は、右記QRコードまたは下記URLよりお申し込みください。

<https://forms.gle/GXw7pgGxb7R5siac6>

「QRコード」は株式会社デンソーウェブ様の登録商標です。

スマートフォンでの
お申し込みはこちらから



※申込期限：2025年8月31日

※期限以降のお申し込みを希望される方は問合せ先(山梨県歯科医師会)までご連絡ください。