

苫小牧市

就学前フッ化物洗口事業

生えただばかりの歯は、エナメル質が未成熟で、むし菌が作り出す“酸”に対して弱く、むし歯になりやすい性質です。こどもたちの健康な歯の育成のためには、就学前後の永久歯が生え始める時期のフッ化物洗口が効果的と言われています。

そこで苫小牧市では、就学前の年長児にフッ化物洗口を実施することにしました。集団生活の中で行うことで、忘れずに続けることができ、フッ化物のむし歯予防効果が高まります。

対象

保育園・幼稚園・認定こども園に通っている年長児

料金

無料

回数

週2回

フッ化物洗口の方法

初めにブクブクうがい
上手にできるよう水道水
で練習します。

口をゆすいだ後、
30分間は飲食を
しないようにします。



フッ化物薬剤を水に溶かして洗口液を作ります。



洗口液を少量(5ml程度)コップに注ぎます。



1分間ブクブクうがいをします。

苫小牧市は、「オラブリス洗口用顆粒11%」を使用し、0.1%のフッ化ナトリウム水溶液(450ppm)を作製し洗口します。



フッ化物とは

自然の中にあって、お茶や野菜などにも含まれています。

《食品1,000g中のフッ化物の量(単位mg)》



緑茶 0.1~0.7



じゃがいも 0.8~2.8



にんじん 0.5



エビ 4.9



砂糖 1.7~5.6

市販の歯磨き粉の約90%にフッ化物が配合されています。

※誤って飲んでも大丈夫？

1人1回分の洗口液を全部飲んでも、急性中毒を起こさない濃度に調整されているので、誤って飲んでしまっても健康に悪影響はありません。

むし歯予防の3原則



甘い飲食物を取り
過ぎない食生活

フッ化物の利用で
歯の質を強くする



歯ブラシやデンタル
フロスで歯垢を除去



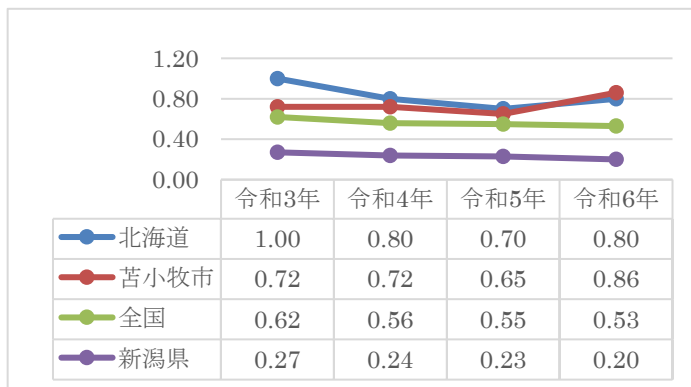
歯みがきや食生活に気をつけるだけでは、むし歯予防はできません！

歯の噛み合わせの溝や歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が届きにくく、歯みがきだけでは歯垢（プラーク）を100%取り除くことはできません。

そこで、フッ化物を利用することで・・・

- ① むし歯になりかけて溶け出したカルシウムをもとに戻す（再石灰化）作用を促します。
- ② 酸に溶けにくい丈夫な歯質にします。
- ③ むし歯菌の活動を抑え、“酸”を出しにくくします。

苫小牧市の12歳児の一人平均むし歯数の推移



苫小牧市は全国平均と比べると、
一人平均のむし歯数が多い状況です！
※文部科学省学校保健統計調査より引用

新潟県は昭和50年からフッ化物洗口を
推進しており、一人平均のむし歯数が全国
で最も少ないです。

※新潟県フッ化物洗口マニュアルより引用

フッ化物洗口で得られたむし歯の予防効果は、大人になってからも持続します。

幼児期から始めることが、大切な永久歯を守ります。



苫小牧市の令和7年度の実績

認可保育所：14園、認定こども園：9園、幼稚園：3園、
認可外保育所：2園、計28園が実施しました。

<お問い合わせ>

とまこまいこども家庭センター（こども家庭支援室母子保健担当 旧：健康支援課）

住 所：苫小牧市旭町4丁目5番6号（苫小牧市役所4階）

T E L：(0144) 32-6411（直通）

F A X：(0144) 32-4322

E-mail：kenkosien@city.tomakomai.hokkaido.jp

