

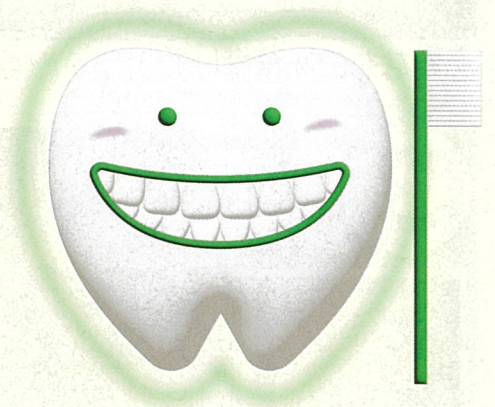
# まだ、「歯みがき」だけ？

+ **週1** フッ化物洗口 で簡単むし歯予防！  
(フッ素うがい)



週に1回1分間  
口をゆすぐだけ

歯みがきだけでは  
むし歯は防げない



永久歯を強くするには  
小学生の今が大切 ✨

毎日の歯みがきだけではむし歯は防げません。  
永久歯は4歳～12歳頃まで順に生えますが、生えてすぐの歯  
は弱く、とてもむし歯になりやすいです。一度むし歯に  
なったら治療後も元には戻りません。

週1回1分間、フッ化物洗口液でブクブクうがいを  
続けると最大80%むし歯予防効果があり  
ます。4歳～14歳までフッ化物洗口を継続することで、生  
涯にわたって強い永久歯を育むことができます。



フッ化物洗口の効果や方法はこちら！  
必ずご確認ください！

# フッ化物洗口(フッ素うがい)をする前に



## まずは水で練習!

- 水で1分間のブクブクうがいを練習してみよう。  
(はじめは無理でも、練習して少しずつ1分間に近づけよう)
- 確実にはき出しができるようになってから使しましょう。  
(はき出しができるまではフッ化物洗口はしないこと)

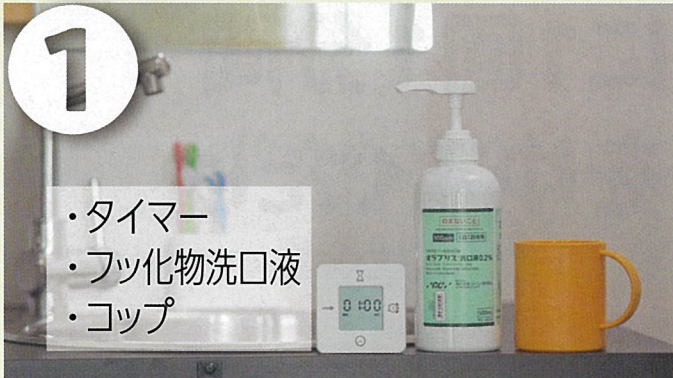
## 洗口する曜日を決めよう!

- 毎週1回のうがいをいつ行うか決めましょう。  
カレンダーにも印をつけておきましょう。  
(週に1回、必ず行える曜日・時間にしましょう)

# フッ化物洗口(フッ素うがい)の方法



動画も  
チェック!

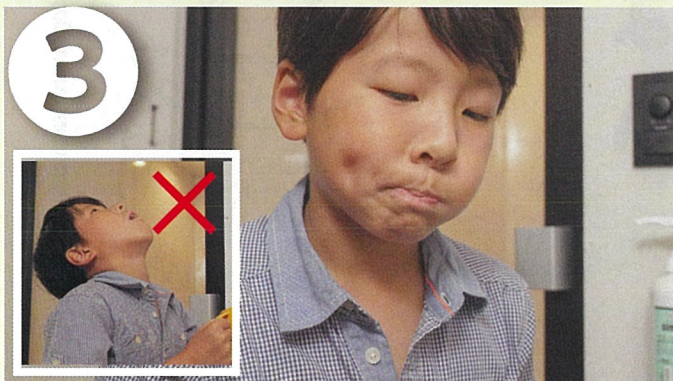


- ・タイマー
- ・フッ化物洗口液
- ・コップ

必要なものを準備しよう! 水分補給も先におこよう!



フッ化物洗口液をコップに**2プッシュ**(10ml)



口にふくんで**1分間**のブクブクうがい

まちがって飲みこまないように下を向いて(おへそを見る感じ)すべての歯の表面にいきわたるように、ほっぺをよく動かす。



**1分**たったならコップにはき出す

確実にはき出しができていないか確認したあと捨てる。  
うがい後の**30分間**は口をすすいだり歯みがきしたり飲食しない。



## フッ化物(フッ素)のはたらき

- ・歯のエナメル質を強くする
- ・初期むし歯を修復する(再石灰化)
- ・むし歯菌の力を弱める



## フッ化物(フッ素)とは?

フッ素は自然界に存在する元素で、私たちが日常的に摂取している飲食物にも含まれています。

名前が似ている「PFAS(有機フッ素化合物)」は人工的な化学物質で消火剤や撥水剤などに使われていますが、フッ化物洗口液で使われる“フッ素”とは全く別のものです。

## 注意点

フッ化物洗口液は医薬品のため、用法、用量を守って使用しましょう。なお、次の人はフッ化物洗口液を使用できません。

- ・4歳未満の乳幼児
  - ・飲み込む恐れがある人
  - ・ブクブクうがいが出来ない人
- 大量に飲み込んだ場合は、医師にご相談ください。

## 保管上の注意

- ・小児の手の届かない所に保管してください。
- ・使用後は、直射日光の当たらない涼しい所に保管してください。

相談窓口: 神戸市保健所口腔保健支援センター

電話: 078-322-6370

eメール: kohkuhoken\_kobe@city.kobe.lg.jp  
(月曜～金曜, 9時～12時, 13時～17時)