



令和8年9月8日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

希望者のみ実施

9月10日(木)からフッ化物洗口が始まります!

<事前準備>

①持ち物

コップ(プラスチック製やシリコン製のもの) ※容量 10ml以上

コップを保管するための袋

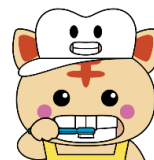
ハンカチまたはタオル(コップを洗った後はきれいにふきましょう)

毎週木曜日(週1回)

朝学活で実施

②家で歯みがきしてから登校する

(歯みがき後にフッ化物洗口を行うと、より効果的)



フッ化物洗口とは

フッ化物を溶かした水で
ブクブクうがいをする
むし歯予防法です。



効果

むし歯予防 詳しく説明すると…

- ①歯を強くする(酸で溶けにくい歯に!)
- ②初期むし歯を再石灰化し、修復
- ③むし歯菌の働きを弱める



手順①

フッ化物洗口液をコップに入れる



2プッシュ

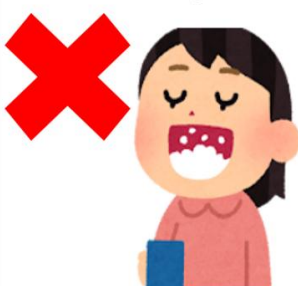
手順②



1分間自席で
ブクブクうがいをする



ブクブクうがい ガラガラうがい



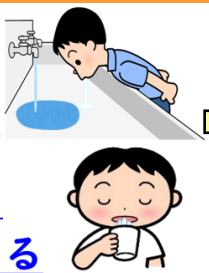
うがい方法

1分間ブクブクうがいを
しっかりしましょう!



手順③

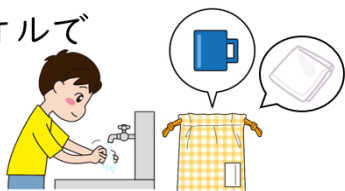
うがいが終わったら、
水道水を流しながら
静かに流しに吐き出す
または、コップに吐き
出してから流しに捨てる



このとき、
水でうがいを
しないこと！

手順④

コップを水道で洗い、
ハンカチやタオルで
ふいてから
袋にしまう



⚠ 注意点 ⚠

① 洗口後、30分程度飲食を避ける！

※ 1時間目に体育がある等、水分補給が必要な場合は除く
※ 洗口前に水分補給をしておくが良い

② 万が一、洗口液を全て飲み込んで
しまったときは、必ず先生に伝える！

⚠ 注意点 ⚠

③ コップの保管方法

- ・ **バックの中**で保管する
(机の中には入れないこと)
- ・ 実施後は**毎回持ち帰り**、
木曜日に忘れずに持ってくる



⚠ 注意点 ⚠

④ 歯列矯正をしている場合

取り外しできない器具
(ワイヤー矯正等)
→ **つけたまま実施**

取り外しできる器具
(マウスピース、リテーナー等)
→ **取り外してから実施**
* フッ化物洗口後は水でうが
いをせず、そのままマウス
ピース等を装着する



むし歯はどうして予防しなければいけないの？
むし歯になったら治せばいいのでは？

一度むし歯になった歯は、
もとの健康な歯に戻ることはありません。

むし歯が進行（放置）すると・・・

- * 食事を噛むことができなくなる
- * 歯を抜くことになる
- * あごの骨が溶ける
- * 乳歯のむし歯があごの中ではえる準備をしている永久歯に影響する
- * むし歯菌が全身の血管をめぐり、脳や心臓の病気を引き起こす ことがあります。

だからむし歯に
ならないように
「予防」が大切！



むし歯はどうすれば予防できるの？

歯みがき

(プラークコントロール)



1つに頼ることなく

組み合わせて実施することが
むし歯予防につながります。

食生活

(シュガーコントロール)



フッ化物の活用