

指定の歯科医院でフッ化物洗口剤をお渡ししています。費用は無料です。

ぶくぶくうがいでむし歯予防

～永久歯が生え揃うまでフッ化物洗口を続けましょう～



★むし歯予防の3要素 ～ むし歯予防には3つの組み合わせが重要です ～★

- ①甘い飲み物や食べ物は量や時間を決めて食べる
- ②みがき残しがないように歯をみがくこと
- ③フッ化物を使うこと

★ フッ化物とは？★

フッ化物とはフッ素を含む化合物です。フッ素は自然界に広く存在し、いつも食べているいろいろな飲食物の中に含まれています。

魚介類	緑茶	お米	野菜	牛乳
 0.15～4.9mg/kg	 0.01～0.07mg/kg	 0.06mg/kg	 0.01～0.04mg/kg	 1.2mg/kg

※歯のフッ素症や慢性の副作用を生じることのない許容摂取上限値は4～8歳で体重1Kg 当たり 2.2mg、9歳以上で体重1Kg あたり 10mgです

★フッ化物のはたらき★

- ①歯から溶け出したカルシウムを再び歯に戻します(再石灰化)
- ②むし歯を起こす酸に対して強い歯にします
- ③細菌がつくる酸の量を減らします



《フッ化物洗口のやりかた フッ化物洗口液を作ってブクブクするだけ》

STEP 1 歯科医院でフッ化物洗口剤をもらいます！

指定歯科医院の窓口で子ども医療受給者証を提示してください。
フッ化物洗口液をつくる容器とフッ化物洗口剤をお渡しします。
(初めての人は3か月分、2回目以降の人は相談の上6か月分までお渡しします。)

STEP 2 洗口液をつくります(1ヶ月に1回)

洗口剤を水道水に溶かし1か月分の洗口液を作ります。作ったら冷暗所に保存してください。

STEP 3 毎日、寝る前にフクフクうがい

30秒～1分間、歯全体にまんべんなく液をいきわたらせませす。終わったら、液を吐き出します。



フッ化物でブクブクうがい むし歯を予防しましょう

フッ化物洗口についてのお問い合わせ先:熱海市役所 健康づくり課 0557-86-6296