
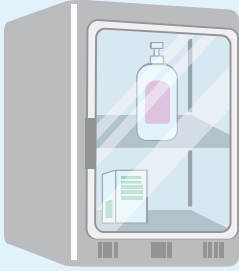
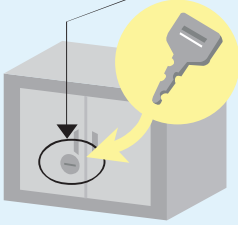




手順	実際の様子	ポイント
<p>3 洗口と吐き出し</p>	 	<p>◎口を閉じて、やや前下方を向いた姿勢で全ての歯面に洗口液を行き届かせるように30秒～1分間「ぶくぶくうがい」を行います。</p> <p>◎園児にとっては、「やや下向き」の姿勢を理解しにくいので、クラス担任も一緒に洗口してもいいでしょう。</p> <p>◎この時、音楽CDやキッチンタイマーを利用すると正確に、楽しくできます。</p> <p>◎フッ化物洗口の洗口後は、園児のコップに洗口液を吐き出させてから、洗面所に流します。</p>
<p>4 片付けと洗口後の注意</p>		<p>◎洗口後30分間はうがいや飲食をしないようにします。</p> <p>◎コップは、水道水でしっかりと中まで洗って乾燥させます。</p>
<p>5 消毒</p>		<p>◎ボトルは、ディスペンサーや計量カップをはずして、1週間に1回程度の割合で、水で洗浄してから約0.02%次亜塩素酸ナトリウム（キッチンハイター[®]・キッチンハイターキレイキレイ除菌&漂白・ミルトン[®]）に5分間浸して消毒しましょう。</p> <p>そのあと、しっかり水で洗い流して、乾燥させます。</p>



手順	実際の様子	ポイント												
5 消毒		<p>*約0.02%次亜塩素酸ナトリウム薬液の作成は下記を参考にしてください。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>商品名</th> <th>薬液量</th> <th>水量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>キッチンハイター® (花王)</td> <td>4ml</td> <td>1,000ml</td> </tr> <tr> <td>キッチンハイター キレイキレイ除菌&漂白 (ライオン)</td> <td>3.3ml</td> <td>1,000ml</td> </tr> <tr> <td>ミルトン® (キョーリン製薬)</td> <td>20ml</td> <td>1,000ml</td> </tr> </tbody> </table> <p>*酸性の洗剤や洗剤と併用すると塩素ガスを発生するため、混ぜないようにしてください。</p>	商品名	薬液量	水量	キッチンハイター® (花王)	4ml	1,000ml	キッチンハイター キレイキレイ除菌&漂白 (ライオン)	3.3ml	1,000ml	ミルトン® (キョーリン製薬)	20ml	1,000ml
商品名	薬液量	水量												
キッチンハイター® (花王)	4ml	1,000ml												
キッチンハイター キレイキレイ除菌&漂白 (ライオン)	3.3ml	1,000ml												
ミルトン® (キョーリン製薬)	20ml	1,000ml												
6 保管 ① 洗口液		<p>◎ボトルに残った洗口液は、冷蔵庫に保管しましょう。</p> <p>◎洗口液は作成後、1週間以内に使い切りましょう。</p>												
② 洗口剤		<p>鍵つき戸棚</p> <p>◎洗口剤の保管は、鍵のかかる戸棚に保管しなければなりません。園児が入室しない職員室が適しているでしょう。</p> <p>◎フッ化物洗口剤の出し入れは出納簿で管理しましょう。</p>												

5 フッ化物洗口を継続していくために



- ★保護者説明会は、毎年開催して、新規採用職員も必ず同席して知識を得ておきましょう。
- ★保護者へは園歯科医師による歯科保健情報を「園だより」に掲載したり、研修会を開催するなど、常に歯科保健への関心を高めましょう。
- ★関係機関・団体との連携をしっかりと図り、情報収集や知識の習得を行いましょう。
- ★園児の歯科健診結果を定期的に職員と保護者に伝えましょう。



3 フッ化物洗口 Q & A

Q

フッ化物洗口液は飲み込んで大丈夫ですか？

A

フッ化物で軽度な中毒による不快な症状が現れるのは体重 1 kg 当たり 2 mg とされていますので、平均体重 16 kg の 4 歳の子どもを例にすると、問題の起こる洗口量は 32 mg なので、週 5 回法で 1 回 7 ml のフッ化物洗口をしている場合は 20 人分 (140 ml) 以上を一度に飲み込まない限り心配ありません。

また、間違って飲み込むことのないよう、洗口を始める前にぶくぶくうがいのトレーニングを十分行ってから開始しています。

Q

フッ化物洗口をしてはいけない病気がありますか？

A

フッ化物は、日常的にお茶や食物から摂取していますので、身体の弱い人や病気を持っている人でも、適切な方法でうがいが行われていれば問題はありません。フッ化物ではアレルギーは起きません。

Q

フッ化物洗口は毎日しなければいけませんか？定期的に歯科医院で行うフッ化物塗布は効果がないのですか？

A

フッ化物洗口と歯科医院で塗ってもらうフッ化物は濃度が違い、歯に対する作用が異なります。

二つを併用することで、さらに高いむし歯予防効果が得られます。

Q

フッ化物洗口をしていてもむし歯になることはありますか？

A

フッ化物はむし歯予防にはとても有効ですが、万能薬ではありません。

むし歯予防のためには、フッ化物洗口の他に、間食の取り方に気をつけること、フッ化物配合歯みがき剤を使用した歯みがきやフロスの使用などが挙げられます。

また、歯みがき法、食生活などかかりつけ歯科医で指導を受けることも大切です。

Q

間食などの食生活の改善や歯みがきを十分にすればむし歯予防は可能だと思いますが、フッ化物を応用した方がいいのでしょうか？

A

家庭での食生活の改善や歯みがきの徹底は、確かに重要であり、今後もしっかり行っていく必要があります。

しかし、食生活の改善や歯みがきの指導により、フッ化物の利用と同じくらい効果的なむし歯予防ができたという報告はあまりありません。

甘味の摂取制限は実行が難しく、歯みがきでは、奥歯の溝や歯と歯の間を磨くことはできません。やはりむし歯予防にはフッ化物の利用が必要です。

Q

お茶にはフッ化物が多いと聞きましたが、お茶を利用してのぶくぶくうがいでむし歯予防ができませんか？

A

フッ化物洗口は、歯の表面に作用し、歯質を強くする予防方法なので、フッ化物の濃度が必要です。

お茶には比較的多くのフッ化物が含まれていますが、フッ化物洗口液よりも濃度が低いので、むし歯予防効果を十分に期待することができません。

Q

フッ化物洗口液を捨てることで、周辺の環境汚染の心配はありませんか？

A

水道水や河川の水にはもともとフッ素が含まれています。

また、園の周辺に排出される水の量に比べて、捨てられるフッ化物洗口液の量は微々たるもので、環境に影響を与えるほどの量ではないことがわかっています。

Q

フッ化物洗口を推進すると、歯のフッ素症(班状歯)が増加するのではないのでしょうか？また、絶対出てこないと言えるのでしょうか？

A

フッ化物洗口を正しく行う限り、その心配はありません。

歯の石灰化期(永久歯では出生～8歳頃まで)に過量(2ppm以上)のフッ化物を含む飲料水を摂取し続けると、歯のフッ素症(班状歯)が現れます。

日本では上水道にフッ化物添加(フロリデーション)がされていないので、フッ素濃度の高い井戸水を飲料水として利用している以外に歯のフッ素症はありません。また、フッ化物応用法などの局所応用では発症しません。



4 フッ化物洗口に関する資料・書式(例)

1 フッ化物洗口器材準備リスト

	品名	必要数	備考
	フッ化物洗口剤		P13参照
	洗口溶解ポリボトル	各クラスに1本 *水用が必要であれば1本追加	予備として1本
	ミラノール用溶解瓶 *200ml用	*実施者数が少ない施設で 使用する場合	計量カップ付き *歯科医院もしくは歯 科材料店で販売
	プラスチックコップ	1人1個	園児の持ち物でよい
	音楽CD キッチンタイマー	施設もしくはクラスに1つ	
	水切りかご	施設もしくはクラスに1つ	
	・キッチンハイター® ・ミルトン [®] ・キッチンハイターキレイ キレイ除菌&漂白	施設で1本	冷暗所にて保管
	薬剤保管庫		職員室等での園児が立 ち入らない場所での鍵 のかかる戸棚
	出納簿	施設で1冊	職員室で保管

*フッ化物はガラスと反応するので、必ずプラスチック製の物を使用しましょう。

*2クラス以上で実施する際は、洗口時間が重ならないよう工夫すれば器材等を兼用できます。

*27ページにフッ化物洗口確認リストがあります。コピーしてお使いください。

2 フッ化物洗口希望調査票

年 月 日

保護者各位

〇〇幼稚園・保育所(園)・こども園園長 〇〇 ××

フッ化物洗口実施について (希望調査票)

〇〇〇〇園では、子ども達の健康な歯の育成のために「フッ化物洗口」を行います。

フッ化物洗口は、安全性や予防効果に優れたむし歯予防方法です。

保護者の方々のご理解をいただきますようお願いいたします。

つきましては、下記のフッ化物洗口希望調査書に必要事項を記入の上、〇月〇日までに担任に提出してください。

記

- 1 実施方法：週に5回、給食後の歯みがきをしたあとにフッ化物洗口液 ml で30秒～1分間「ブクブクうがい」をします。
(フッ化ナトリウム濃度：0.05%・フッ素濃度：250ppm)
- 2 対象児：4歳児(年中)・5歳児(年長)の希望者
- 3 実施期間： 年 月 日 ~ 年 月 日
(事前に水道水による練習を2週間行います)
- 4 費用： → 5mlもしくは7ml
↓
施設で決める
例) 無料(園全額負担)・
保護者負担(年間 円)

-----きりとり-----

フッ化物洗口希望調査書

*該当する番号を○で囲んでください

- フッ化物洗口を希望します。
- フッ化物洗口を希望しません。

年 月 日

_____組 園児名 _____

保護者氏名 _____

3 フッ化物洗口指示書

フッ化物洗口指示書（施設用記入例）

年度フッ化物洗口実施分
年 月 日発行

実施園名 ☆☆☆☆☆園

実施期間 年 月 日 ~ 年 月 日

☆☆☆☆☆園園長 様 *施設名及び園長先生のお名前をご記入ください

保護者の同意のある園児に対して、

〔
○ ミラノール® 顆粒11% 1gに対して200mlの水
・ オラブリス® 洗口用顆粒11% 1.5gに対して300mlの水
〕で溶かして、

0.05%のフッ化物ナトリウム水溶液（フッ素濃度 250ppm）を作成し、

週5回 園児一人につき 〔
・ 5ml ○ 7ml
〕のフッ化物洗口液を用いて

30秒~1分間洗口させること。

フッ化物洗口後30分間はうがいや飲食を避けること。

☆☆☆☆☆園園歯科医 *園名は必ずご記入ください

住 所

氏 名

印

フッ化物洗口指示書

年度フッ化物洗口実施分

年 月 日発行

実施園名

実施期間 年 月 日 ~ 年 月 日

様

保護者の同意のある園児に対して、

〔 ・ ミラノール[®] 顆粒11% 1gに対して200mlの水
・ オラブリス[®] 洗口用顆粒11% 1.5gに対して300mlの水 〕 で溶かして、

0.05%のフッ化物ナトリウム水溶液（フッ素濃度 250ppm）を作成し、

週5回 園児一人につき 〔 ・ 5ml ・ 7ml 〕 のフッ化物洗口液を用いて

30秒～1分間洗口させること。

フッ化物洗口後30分間はうがいや飲食を避けること。

住 所

氏 名

印

4 フッ化物洗口指示書

フッ化物洗口指示書（薬剤師用記入例）

年度フッ化物洗口実施分

年 月 日発行

実施園名 ☆☆☆☆☆園

実施期間 年 月 日 ~ 年 月 日

○○○○○薬剤師 様 *薬局名及び薬剤師名をご記入ください

保護者の同意のある園児に対して、0.05%のフッ化ナトリウム水溶液（フッ素濃度250ppm）を作成し、週5回フッ化物洗口を行うので、

〔
○ ミラノール[®] 顆粒11% 1g入り
・ オラブリス[®] 洗口用顆粒11% 1.5g入り
〕を △△△ 包販売してくだ

さい。

☆☆☆☆☆園園歯科医 *園名は必ずご記入ください

住 所

氏 名

印

フッ化物洗口指示書

年度フッ化物洗口実施分

年 月 日発行

実施園名

実施期間 年 月 日 ~ 年 月 日

様

保護者の同意のある園児に対して、0.05%のフッ化ナトリウム水溶液（フッ素濃度250ppm）を作成し、週5回フッ化物洗口を行うので、

〔 ・ ミラノール[®] 顆粒11% 1g入り
・ オラブリス[®] 洗口用顆粒11% 1.5g入り 〕 を 包販売してくだ

さい。

住 所

氏 名

印

フッ化物洗口確認リスト

確認項目	確認項目	確認
薬剤購入	1 フッ化物洗口剤は園歯科医師が作成した指示書により薬局から購入している	
	1 フッ化物洗口剤は子どもの入室しない場所、鍵のかかる戸棚に保管している	
薬剤保管	2 フッ化物洗口剤の購入後及び使用の際は出納簿に管理している	
	1 定量の水道水（200ml）を入れたポリボトルもしくは溶解瓶に薬剤（1g）を入れて、よく振って薬剤をしっかり溶かして作成している	
薬液作成	2 ①ポリボトルを平らな場所に置き、ポンプのノズルをしっかりと最後まで押してコップに注いでいる	
	2 ②溶解瓶（200ml）の計量の際は、カップを平らな場所に置いて注いでいる	
薬液配付	3 決められた量（5～7ml）を配付している	
	4 ポリボトルは使い始めと残量が約60～50ml以下になると正確な量が出ないことを理解している	
	5 プラスチック製のコップを使用している	
洗 口	1 子どもは開始前に歯みがきをしている	
	2 30～1分間の洗口時間を守り、やや下を向いたり頬つべたを左右に傾けながら、しっかりとぶくぶくうがいができている	
	3 園児はコップに吐き出しができる	
	4 希望しない子を把握し、水を配付している	
	5 職員は洗口開始から終了まで園児の様子を確認している	
片付けと洗口後の注意等	1 職員は園児へ洗口後30分間は飲食・うがいができないことを説明し、園児も理解できている	
	2 職員は片付けの際の誘導をし、園児はコップの中まで水で洗っている	
	3 職員は園児のコップと歯ブラシの衛生に注意している	
消 毒	1 ポリボトルもしくは溶解瓶の消毒を行っている *使用方法はよくわかるフッ化物洗口ガイドのP17参照	
薬液保管	1 洗口液は冷蔵庫で保管している	
	2 洗口液は1週間単位で使用し、余剰液は廃棄している	

医政発第0114002号
健 発 第0114006号
平成15年1月14日

各都道府県知事 殿

厚生労働省医政局長
厚生労働省健康局長

フッ化物洗口ガイドラインについて

健康日本21における歯科保健目標を達成するために有効な手段として、フッ化物の応用は重要である。

我が国における有効かつ安全なフッ化物応用法を確立するために、平成12年から厚生労働科学研究事業として、フッ化物の効果的な応用法と安全性の確保についての検討が行われたところであるが、この度、本研究事業において「フッ化物洗口実施要領」を取りまとめたところである。

ついては、この研究事業の結果に基づき、8020運動の推進や国民に対する歯科保健情報の提供の観点から、従来のフッ化物歯面塗布法に加え、より効果的なフッ化物洗口法の普及を図るため、「フッ化物洗口ガイドライン」を別紙の通り定めたので、貴職におかれては、本ガイドラインの趣旨を踏まえ、貴管下保健所設置市、特別区、関係団体等に対して周知方お願いいたしたい。

1. はじめに

フッ化物応用によるう蝕予防の有効性と安全性は、すでに国内外の多くの研究により示されており、口腔保健向上のためフッ化物の応用は、重要な役割を果たしている。

わが国においては、世界保健機関（WHO）等の勧告に従って、歯科診療施設等で行うフッ化物歯面塗布法、学校等での公衆衛生的応用法や家庭で行う自己応用法であるフッ化物洗口法というフッ化物応用によるう蝕予防が行われてきた。特に、1970年代からフッ化物洗口を実施している学校施設での児童生徒のう蝕予防に顕著な効果の実績を示し、各自治体の歯科保健施策の一環として、その普及がなされてきた。

そのメカニズムに関しても、近年、臨床的う蝕の前駆状態である歯の表面の脱灰に対して、フッ化物イオンが再石灰化を促進する有用な手段であることが明らかになっており、う蝕予防におけるフッ化物の役割が改めて注目されている。

こうした中、平成11年に日本歯科医学会が「フッ化物応用についての総合的な見解」をまとめたことを受け、平成12年度から開始した厚生労働科学研究において、わが国におけるフッ化物の効果的な応用法と安全性の確保についての研究（「歯科疾患の予防技術・治療評価に関するフッ化物応用の総合的研究」）が行われている。

さらに、第3次国民健康づくり運動である「21世紀における国民健康づくり運動」（健康日本21）においても歯科保健の「8020運動」がとりあげられ、2010年までの目標値が掲げられている。これらの目標値達成のための具体的方策として、フッ化物の利用が欠かせないことから、EBM(Evidence Based Medicine)の手法に基づいたフッ化物利用について、広く周知することは喫緊の課題となっている。

このような現状に照らし、従来のフッ化物歯面塗布法に加え、より効果的なフッ化物洗口法の普及を図ることは、「8020」の達成の可能性を飛躍的に高め、国民の口腔保健の向上に大きく寄与できると考えられ、上記の厚生労働科学研究の結果を踏まえ、最新の研究成果を盛り込んだフッ化物洗口について、その具体的な方法を指針の形として定め、歯科臨床や公衆衛生、地域における歯科保健医療関係者に広く周知することとした。

2. 対象者

フッ化物洗口法は、とくに、4歳児から14歳までの期間に実施することがう蝕予防対策として最も大きな効果をもたらすことが示されている。また、成人の歯頸部う蝕や根面う蝕の予防にも効果があることが示されている。

1) 対象年齢

4歳から成人、老人まで広く適用される。特に、4歳（幼稚園児）から開始し、14歳（中学生）まで継続することが望ましい。その後の年齢においてもフッ化物は生涯にわたって歯に作用させることが効果的である。

2) う蝕の発生リスクの高い児（者）への対応

修復処置した歯のう蝕再発防止や歯列矯正装置装着児の口腔衛生管理など、う蝕の発生リスクの高まった人への利用も効果的である。

3. フッ化物洗口の実施方法

フッ化物洗口法は、自らでケアするという点では自己応用法（セルフ・ケア）であるが、その高いう蝕予防効果や安全性、さらに高い費用便益率（Cost-Benefit Ratio）等、優れた公衆衛生的特性を示している。特に、地域単位で保育所・幼稚園や小・中学校で集団応用された場合は、公衆衛生特性の高い方法である。なお、集団応用の利点として、保健活動支援プログラムの一環として行うことで長期実施が確保される。

1) 器材の準備、洗口剤の調製

施設での集団応用では、学校歯科医等の指導のもと、効果と安全性を確保して実施されなければならない。

家庭において実施する場合は、かかりつけ歯科医の指導・処方を受けた後、薬局にて洗口剤の交付を受け、用法・用量に従い洗口を行う。

2) 洗口練習

フッ化物洗口法の実施に際しては、事前に水で練習させ、飲み込まずに吐き出せさせることが可能になってから開始する。

3) 洗口の手順

洗口を実施する場合は、施設職員等の監督の下で行い、5～10の洗口液で約30秒間洗口（ブクブクうがい）する。洗口中は、座って下を向いた姿勢で行い、口腔内のすべての歯にまんべんなく洗口液がゆきわたるように行う。吐き出した洗口液は、そのまま排水口に流してよい。

4) 洗口後の注意

洗口後30分間は、うがいや飲食物をとらないようにする。また、集団応用では、調整した洗口液（ポリタンクや分注ポンプ）の残りは、実施のたびに廃棄する。家庭用専用瓶では、一人あたり約1か月間の洗口ができる分量であり、冷暗所に

保存する。

4. 関連事項

1) フッ化物洗口法と他のフッ化物応用との組み合わせ

フッ化物洗口法と他の局所応用法を組み合わせても、フッ化物の過剰摂取になることはない。すなわちフッ化物洗口とフッ化物配合歯みがき剤及びフッ化物歯面塗布を併用しても、特に問題はない。

2) 薬剤管理上の注意

集団応用の場合の薬剤管理は、歯科医師の指導のもと、歯科医師あるいは薬剤師が、薬剤の処方、調剤、計量を行い、施設において厳重に管理する。

家庭で実施する場合は、歯科医師の指示のもと、保護者が薬剤を管理する。

3) インフォームド・コンセント

フッ化物洗口を実施する場合には、本人あるいは保護者に対して、具体的方法、期待される効果、安全性について十分に説明した後、同意を得て行う。

4) フッ化物洗口の安全性

フッ化物洗口液の誤飲あるいは口腔内残留量と安全性

本法は、飲用してう蝕予防効果を期待する全身応用ではないが、たとえ誤って全量飲み込んだ場合でもただちに健康被害が発生することはないと考えられている方法であり、急性中毒と慢性中毒試験成績の両面からも理論上の安全性が確保されている。

① 急性中毒

通常の方法であれば、急性中毒の心配はない。

② 慢性中毒

過量摂取によるフッ化物の慢性中毒には、歯と骨のフッ素症がある。歯のフッ素症は、顎骨の中で歯が形成される時期に、長期間継続して過量のフッ化物が摂取されたときに発現する。フッ化物洗口を開始する時期が4歳であっても、永久歯の歯冠部は、ほぼできあがっており、口腔内の残留量が微量であるため、歯のフッ素症は発現しない。骨のフッ素症は、8ppm以上の飲料水を20年飲み続けた場合に生じる症状であるので、フッ化物洗口のような微量な口腔内残留量の局所応用では発現することはない。

有病者に対するフッ化物洗口

フッ化物洗口は、うがいが適切に行われる限り、身体が弱い人や障害をもっている人が特にフッ化物の影響を受けやすいということはない。腎疾患の人にも、う蝕予防として奨められる方法である。また、アレルギーの原因となることもない。骨折、ガン、神経系および遺伝系の疾患との関連などは、水道水フッ化物添加（Fluoridation）地域のデータを基にした疫学調査等によって否定されている。

5. 「う蝕予防のためのフッ化物洗口実施マニュアル」

フッ化物応用に関する、より詳細な情報については、厚生労働科学研究「フッ化物応用に関する総合的研究」班が作成した「う蝕予防のためのフッ化物洗口実施マニュアル」を参照されたい。

参考文献

- 1 厚生労働省 フッ化物洗口マニュアル
- 2 フッ化物ではじめるむし歯予防
日本口腔衛生学会 フッ化物応用委員会 編 医師薬出版株式会社
- 3 北海道フッ化物洗口ガイドブック 実践編
北海道 北海道教育委員会 (社)北海道歯科医師会 (社)北海道歯科衛生士会
- 4 歯と口の健康づくりマニュアル Ⅲ フッ化物応用マニュアル
仙台市 歯と口の健康づくりネットワーク会議
- 5 フッ化物洗口実施マニュアル
滋賀県
- 6 フッ化物洗口実施マニュアル 施設でフッ化物洗口を実施するために (改訂版)
熊本県
- 7 フッ化物洗口マニュアル フッ化物局所応用マニュアル 改訂版
沖縄県 沖縄県歯科医師会
- 8 フッ化物洗口資料集 Q & A
鹿児島大学大学院医歯学総合研究科予防歯科学分野 公益社団法人 鹿児島県歯科医師会



フッ化物洗口に関するお問い合わせ先

一般社団法人 かごしま口腔保健協会
TEL. 099-222-6675

鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課
TEL. 099-286-2721 (直通)

鹿児島地域振興局(伊集院保健所)
TEL. 099-273-2332

南薩地域振興局(加世田保健所)
TEL. 0993-53-2315

北薩地域振興局(川薩保健所)
TEL. 0996-23-3165

始良・伊佐地域振興局(始良保健所)
TEL. 0995-44-7953

大隅地域振興局(鹿屋保健所)
TEL. 0994-52-2105

熊毛支庁(西之表保健所)
TEL. 0997-22-0012

熊毛支庁屋久島事務所(屋久島保健所)
TEL. 0997-46-2024

大島支庁(名瀬保健所)
TEL. 0997-52-5411

大島支庁徳之島事務所(徳之島保健所)
TEL. 0997-82-0149





フッ化物洗口ガイドブック

〈改訂版〉

発行：2019年3月

発行人：公益社団法人 鹿児島県歯科医師会
一般社団法人 かごしま口腔保健協会