

よくわかる フッ化物洗口ガイドブック

学齡期編



2022年3月

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

目 次



むし歯の基礎知識

- 1 むし歯の原因・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2 むし歯の発生・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3 むし歯の予防・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 4 むし歯とフッ化物応用・・・・・・・・・・ 5



フッ化物洗口の基礎知識・・・・・・・・ 9



フッ化物洗口実施までの手順

- 1 手順1 保護者と教職員の理解・・・・・・・・ 10
- 2 手順2 指示書作成と薬剤の準備・・・・・・・・ 11
- 3 手順3 フッ化物洗口に必要物品の準備・・・・ 15
- 4 学校におけるフッ化物洗口の実技研修・・・・ 16



フッ化物洗口実施のポイント

- 1 フッ化物洗口液作製のための事前準備・・・・ 17
- 2 フッ化物洗口液の作製手順・・・・・・・・・・ 18
- 3 フッ化物洗口液の配付・・・・・・・・・・ 19
- 4 フッ化物洗口の実施・・・・・・・・・・ 20
- 5 フッ化物洗口後の片付け・・・・・・・・・・ 20



フッ化物洗口 Q & A・・・・・・・・ 21



フッ化物洗口に関する資料・書式等

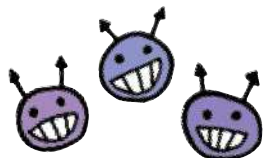
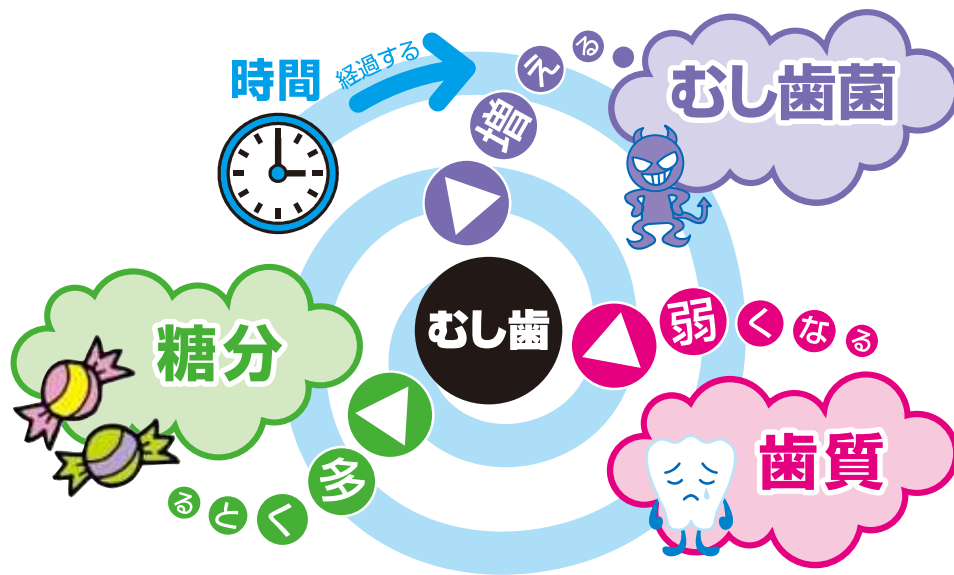
- 1 フッ化物洗口器材準備リスト・・・・・・・・ 23
- 2 フッ化物洗口希望調査・・・・・・・・・・ 24
- 3 フッ化物洗口指示書・・・・・・・・・・ 25
- 4 出納簿・・・・・・・・・・・・・・・・ 27
- 5 年間もしくは各学期に必要な薬剤数の算出例・・・・ 28
- 6 薬剤、器材等の購入先・・・・・・・・・・ 30
- 7 フッ化物洗口確認リスト・・・・・・・・・・ 31
- 参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・ 32

1 むし歯の基礎知識

1 むし歯の原因

むし歯ができる要因は大きく分けると3つです。

1つ目は「むし歯菌」、2つ目は「糖分（むし歯菌の栄養）」、3つ目は「歯質」です。
そのほか、むし歯に対する抵抗力や時間の問題があります。



(1) むし歯菌

れん さきゅうきん ミュータンス連鎖球菌群や かんきん 乳酸桿菌などが原因菌とされています。



(2) 糖分（むし歯菌の栄養）

砂糖（ショ糖）などがむし歯菌の栄養分となり、歯垢（プラーク）や酸を作る原因となります。



(3) 歯質

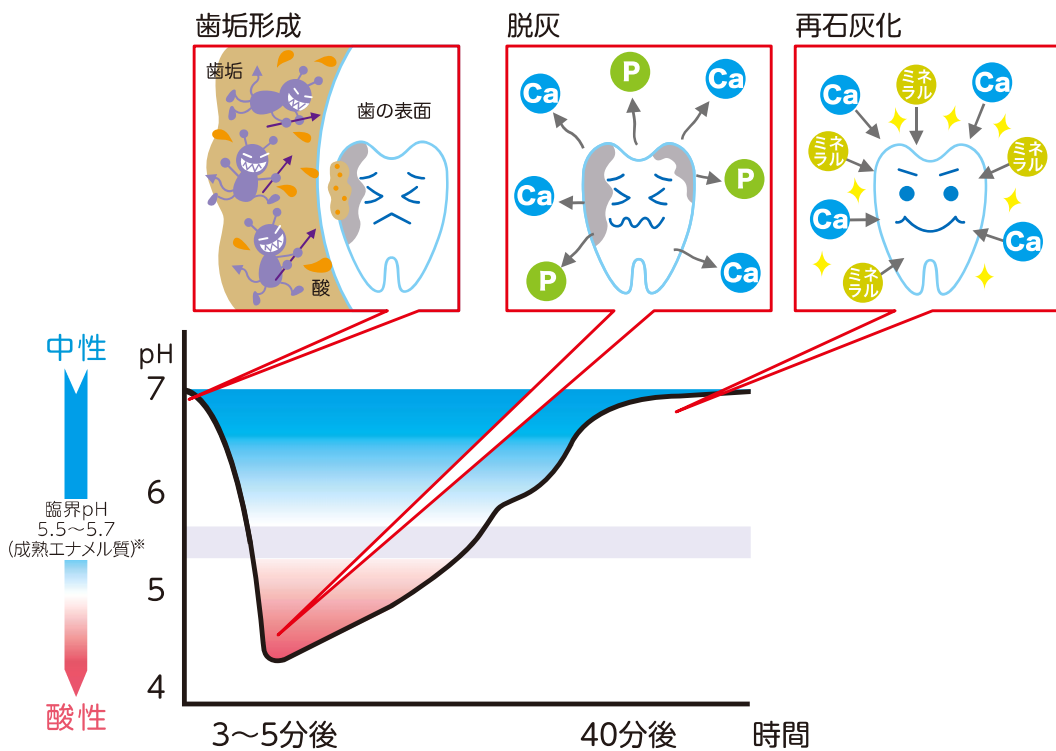
歯はカルシウムとリン酸でできており、特にエナメル質は人間の体の中で最も硬い組織ですが、酸によって溶かされてしまいます。

エナメル質の基本構造はハイドロキシアパタイトと呼ばれる結晶がたくさん集まったものです。

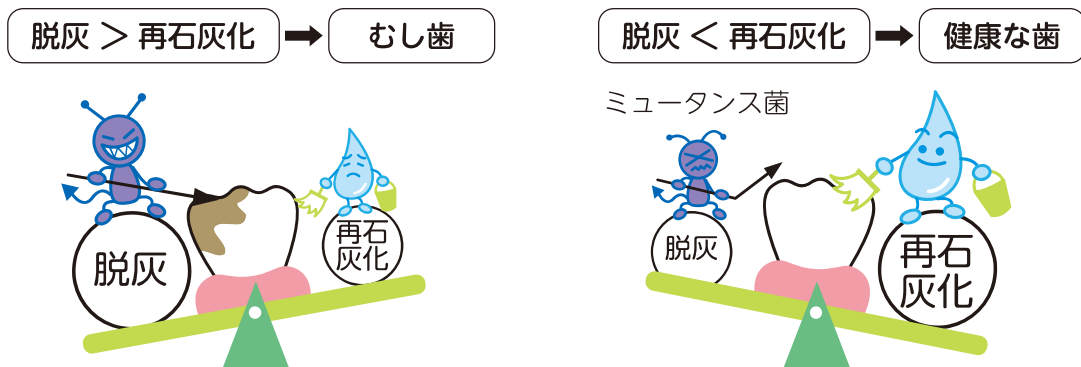
石灰化が低く結晶の並びが粗く、結晶構造が不十分であるとその部分がむし歯になりやすくなります。

2

- (4) 歯は食事のたびに脱灰と再石灰化を繰り返しており、間食の回数が多いなどの理由で脱灰に傾くと歯の溶ける量が多くなり、むし歯ができてしまいます。



脱灰と再石灰化のバランス関係



3 むし歯の予防

むし歯を予防するためには3つの要因に対してそれぞれ取り組まなければいけません。

(1) むし歯菌に対して ➡ 歯みがきでプラークコントロール

歯に付着した歯垢を除去するために歯をみがきますが、奥歯のかみ合わせの面の細かい溝や歯と歯の間（隣接面）などは歯ブラシが届きにくく、歯垢を完全に除去することが難しいため、むし歯が発生しやすくなります。

(2) 糖分に対して ➡ シュガーコントロール

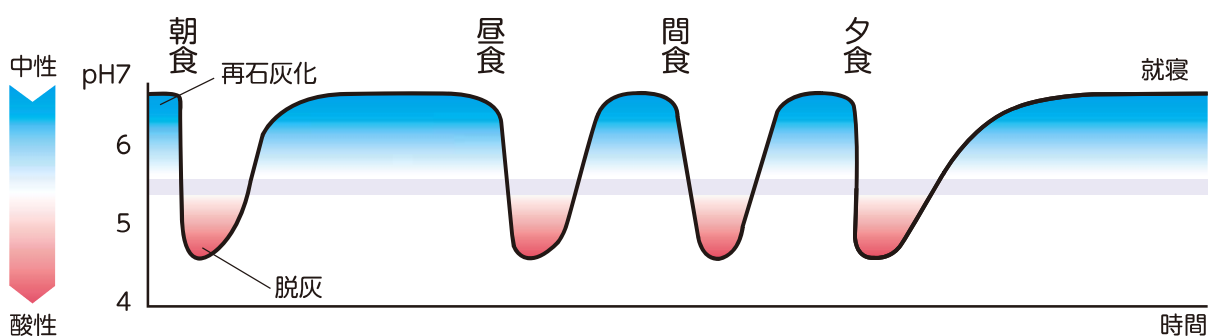
一日の生活の中で間食の回数が増えると、それだけ歯が脱灰する回数が増え、再石灰化が追いつかなくなって、むし歯がでやすくなります。

口に糖分が入る回数を少なくし、入っている時間も短くしましょう。

むし歯の原因にならない甘味料を使った食品を利用しましょう。

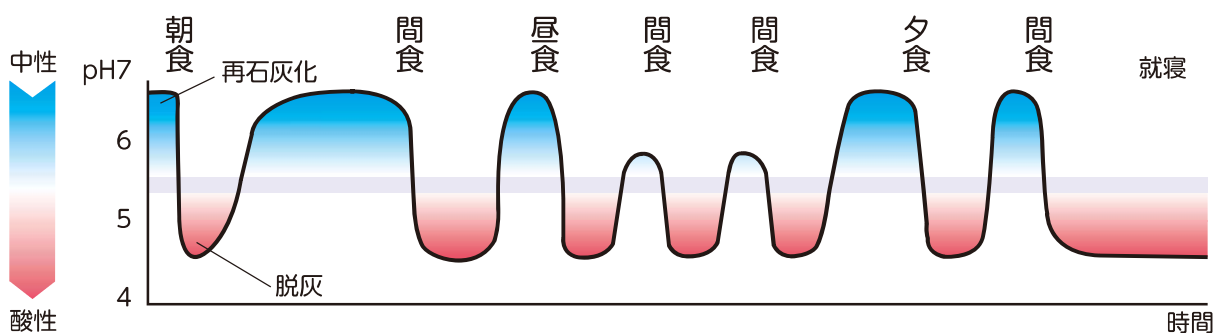
◆ 規則正しい食生活

食事の回数に応じて脱灰は起こりますが、時間とともに歯の表面が中性になり再石灰化が行われます。



◆ 間食が多い食生活

一日中脱灰が続き、歯の表面が中性にならないために再石灰化がなかなか行われません。寝る前に飲食をすると長時間脱灰が続きます。

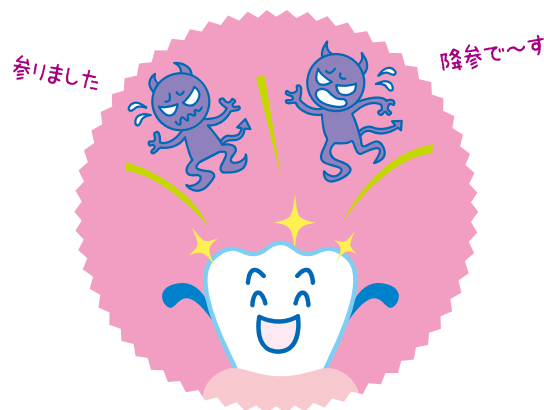


(3) 歯質に対して ➡ フッ化物応用で歯質強化

フッ化物を上手に利用することでむし歯の発生を防ぐことができます。

フッ化物は歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着を促し、歯の質を強くして酸に溶けにくい歯にします。

また、プラークの中に潜んでいるむし歯菌の働きを弱め、酸の産生を抑えます。詳細は5～6頁を参考にしてください。



(4) 各種むし歯予防法の評価と推奨

米国ではむし歯予防法を下の表のとおり評価しています。

フッ化物応用と砂糖摂取制限は「勧告する確かな根拠がある」とされるAランクと評価されるのに対し、個人的な歯科衛生（フッ化物の配合されていない歯磨剤を利用したの歯みがきやデンタルフロス）は「勧告する確かな根拠がないが他の団体から勧告される可能性がある」とされるCランクと評価されています。

以上のことから、むし歯予防を効率よく進めるためには、食事・間食指導と歯みがき、フッ化物の応用を効果的に組み合わせることが重要です。

各種むし歯予防法の評価と推奨（【米国予防医学研究班】1989）

予防方法		根拠の質	勧告の強さ
フッ化物	水道水フッ化物添加、フッ化物の錠剤	I	A
	フッ化物配合の歯磨剤、フッ化物洗口、フッ化物歯面塗布	I	A
シーラント		I	A
食事コントロール	甘味制限	II - I	A
	就寝時のほ乳瓶制限	III	B
個人的な歯科衛生	フッ化物の配合されていない歯磨剤による歯みがきやデンタルフロスの利用	III	C

（根拠の質）

I：複数の正しくデザインされた研究から得られた証拠

II - I：よくデザインされた研究から得られた証拠

III：臨床的経験、記述研究、熟達した委員会の報告に基づいた意見

（勧告の強さ）

A：勧告支持する確かな証拠がある

B：勧告を支持する証拠がある

C：行うべきだと考えられるだけの証拠が乏しいが、他団体から勧告される可能性がある

4

むし歯とフッ化物応用

(1) フッ化物とは

自然界には水や土の中などあらゆる場所にフッ素という元素があります。

フッ素は、常にほかの元素と一緒にあってフッ化物という形で存在しています。また、フッ化物は水や土だけでなくお茶や魚介類などの色々な食品に含まれており、私たちは日常的に摂取しています。

人体にも必要不可欠な微量栄養素として、1日におよそ1～3mg程度必要で、主に骨や歯にあります。

様々な調査研究を経て、現在はむし歯予防に適切な使用濃度や使用方法が明らかになっており、WHOをはじめとする多くの機関がフッ化物とむし歯予防の有効性を認め、応用を推奨しています。



(2) フッ化物がむし歯予防に役立つメカニズム

① 歯の質を強くする

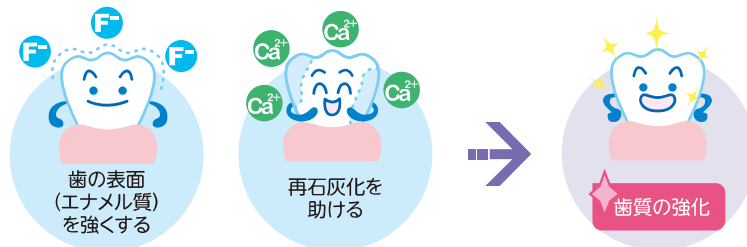
・ 溶けにくい歯に変わる

フッ化物が歯面に触れるとハイドロキシアパタイトの一部がフッ素と置き換わってフルオロアパタイトと呼ばれる結晶に変化します。

フルオロアパタイトは酸に対しての抵抗性が高くなり、むし歯になりにくくなります。

・ 再石灰化を促進する

歯のまわりにフッ化物イオンがあると、歯の再石灰化のスピードが上昇します。また、フッ化物イオンは歯の表面より少し内部の方に蓄積され、特にむし歯になりかけ（初期う蝕、表層化脱灰病変）の部分に応用した場合は、内部に蓄積されたフッ化物が持続的なフッ化物イオンの供給源となり、むし歯の進行を抑制します。



② むし歯菌の活動を抑える

高濃度のフッ化物を使用した場合、むし歯菌の増殖や糖の代謝、酸の産生が抑えられ、歯の脱灰抑制に役立ちます。



(3) フッ化物によるむし歯予防効果

調査を行った時期や場所によって異なりますが、おおむね20～80%の効果があるとされています。



①フッ化物配合歯みがき剤

現在市販されている歯みがき剤の約9割にはフッ化物が配合されています。

幼児から高齢者まで生涯を通じて家庭で利用できる身近なフッ化物応用です。

毎日の歯みがきに適量のフッ化物配合歯みがき剤を使用することによりむし歯予防になりますが、フッ化物の局所応用の中で最も予防効果が低い理由として、歯みがき剤の使用後すぐに何回もうがいをすることがあげられています。

そこで、フッ化物配合歯みがき剤の予防効果を十分に発揮させるには、適正な量の歯みがき剤を用いて、歯みがき後のうがいは10～15mlの水で長めのうがいを1回だけにしましょう。

日本では2017年3月から諸外国で採用されている国際基準（ISO）と同様にフッ化物濃度の上限を1500ppmとする製品が承認されました。ただし、年齢に応じた適切な濃度と使用量を意識して用いましょう。

フッ化物配合歯みがき剤の年齢別応用量

* 出典先 厚生労働省 e-ヘルスネット

年 齢	使用量 *2	歯みがき剤のフッ化物濃度
はえ始め～2歳 *1	子どもの切った爪程度の少量	500ppm
3歳～5歳	歯ブラシの先端から5mm 以下	500ppm
6歳～14歳	歯ブラシの先端から1cm 程度	1000ppm
15歳以上	歯ブラシの先端から2cm 程度	1000ppm ～ 1500ppm

* 1 保護者による仕上げ磨きの時に使用しましょう。

* 2 使用量はペースト状の歯みがき剤を想定したものです。

②フッ化物歯面塗布

歯科医院や市町村の母子保健事業で高い濃度のフッ化物が入っている液やジェルを歯に塗る方法です。

生え始めの歯に効果的で3～4か月ごとに継続して行うとう蝕予防効果が高くなります。



③フッ化物洗口

適切な濃度のフッ化物が入った溶液でブクブクうがいを行う方法で週5回法と週1回法があり、学齢期は週1回法です。

うがいをして吐き出すだけなので、簡単にでき、比較的高いむし歯予防効果があり、費用対効果が優れた方法です。

フッ化物洗口は、個人で行うより集団で行った方が安価で確実にできるので、より効果的です。

フッ化物洗口の薬剤は水で溶かす顆粒タイプとそのまま使える液体タイプがあります。



【顆粒タイプ】

《利点》

- ・費用は1回約5円です。

《欠点》

- ・劇薬に指定されているために、取り扱いに配慮が必要です。

*水道水で溶かせば普通薬になります。

- ・フッ化物洗口を集団で実施するために備品が必要です。

- ・使用する水道水の水質調査を行った方が良い地域があります。

*溶かす水道水のカルシウムイオン濃度が高いとフッ化物イオンと結合してフッ化カルシウムとなり沈殿します。フッ化カルシウムの生成により洗口液中のフッ化物イオンが減少することで効果の減弱が懸念されます。

使用する水道水中のカルシウムイオン濃度については、市町村の水道課で実施している水質検査結果の「カルシウム・マグネシウム等（硬度）」についてお問合せください。

薬剤名	薬剤の形状	薬剤の種類	
ミラノール® 顆粒11%		1.8g	
		7.2g	
オラブリス® 洗口用顆粒 11%		1.5g	
		6g	

【液体タイプ】

《利点》

- ・洗口液の取り扱いが簡単です。

《欠点》

- ・既に市販されている液体タイプは濃度が低い（225～450ppm）商品が多いので、学齢期の集団で行う週1回法では使用できません。

- ・現在、販売されている学齢期の集団で行う週1回法で使用する液体タイプは、株式会社ジーシー昭和薬品から販売された個別包装（ポーションタイプで900ppm）のみです。

- ・費用は1回73円です。



(6) フッ化物の応用時期

生えたての歯は未熟であり、この時期にフッ化物を応用することがむし歯予防に特に効果的です。また、萌出してから時間の経過した歯であっても、効果があります。

ライフステージに応じて様々なフッ化物を継続的に応用しましょう。

年齢に応じたフッ化物によるむし歯予防法

ライフステージ 年齢(歳)	乳幼児			園児			小学生					中学生			高校生			成人			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20 ~ 60 ~ 80
歯科医院 市町村保健センター等																					
保育園・幼稚園・こども園 小学校・中学校																					
家庭																					

注：上記各種フッ化物応用は多重応用してもよい。
ライフステージを通してフッ化物にてむし歯予防が可能である。

(新予防歯科学(2003)を改変)

(7) フッ化物の安全性

フッ化物は適正な使用方法をしている限り、他の一般的な医薬品と同様全く問題はありません。

フッ化物で軽度の中毒による不快な症状（悪心、嘔吐、口渇、発汗などの主に胃の不快症状）が現れるのは、体重1 kg 当たり2 mg とされています。平均体重 21kg の6歳の子どもを例にすると、問題の起こる可能性があるフッ素量は、42mg（2mg/kg×21kg）となります。週1回法（900mg）の洗口液10mlに含まれるフッ素量は9mgですので、もし間違えて全量飲み込んでも問題はありません。また、間違えて飲み込むことのないよう、洗口を始める前にブクブクうがいのトレーニングを十分行ってから開始しましょう。

② フッ化物洗口の基礎知識

1 フッ化物洗口とは

適切な濃度のフッ化物洗口液でブクブクうがいをする方法です。

フッ化物歯面塗布法などに比べて、低濃度のフッ素を使うため学校や家庭で安心して行えます。

ブクブクうがいのできる4歳から永久歯が完全に生えそろう中学生までが最も効果的です。



2 フッ化物洗口で使用する薬剤

フッ化物洗口を集団で行う際に使用する薬剤は2種類あり、各々グラム数に対して希釈する水道水量が決められています。

(1) 使用する薬剤【週1回法では1回量10ml、濃度は900ppm 0.2%NaF】

薬剤名	薬剤の種類		希釈する水道水の量	1回の作製で 使用できる人数
ミラノール® 顆粒11%	1.8g		1包に100ml	10人分
	7.2g		1包に400ml	40人分
オラブリス® 洗口用顆粒11%	1.5g		1包に83ml	8人分
	6g		1包に 330～332ml	33人分

3 フッ化物洗口の実施について

(1) 使用量と回数

1回10ml用いて週1回の実施

(2) フッ化物イオン濃度（フッ化ナトリウム溶液）

900ppm（0.2%NaF）

(3) 注意事項

- ①フッ化物洗口液の作製と保管はプラスチック製の専用の溶解瓶（ボトル）を使用します。
- ②フッ化物洗口後30分間は飲食できません。
- ③薬剤は児童生徒が入室しない場所で鍵のかかる所に保管しましょう。
- ④薬剤の管理は出納簿に記録をしましょう。
- ⑤週1回のフッ化物洗口後に残った洗口液は、全て廃棄しましょう。

③ フッ化物洗口実施までの手順

学校におけるフッ化物洗口の準備をするために必要なステップをまとめてあります。
この手順をしっかりと確認しながら進めていくことが大切です。

1 手順 1 保護者と教職員の理解

(1) 説明会の開催

フッ化物洗口について保護者と教職員の理解と合意を得るために説明会を開催します。その際の講師は、学校歯科医師と学校薬剤師、行政で対応します。

パンフレットやリーフレットを配布することで、保護者のフッ化物洗口への理解が深まります。

さらに、市町村の広報誌、学校の保健だより等の活用も有効です。

また、教職員には具体的な実施方法の説明を行い、実施に向けた現場の体制作りをします。そして、学校全体で十分な連携のもとで準備を整えられるようにしましょう。



〈説明会講話例〉

保護者説明会	教職員説明会
・学校や市町村におけるむし歯罹患の現状 ・むし歯の成り立ち ・フッ化物について ・フッ化物の応用について ・フッ化物洗口の手順 ・フッ化物応用 Q&A	・フッ化物洗口の基礎知識 ・フッ化物洗口の手順 ・市町村の事業方針と計画について

(2) 保護者へのフッ化物洗口希望調査

保護者への説明会が終わったら、フッ化物洗口の実施に対する保護者の希望を確認するために「フッ化物洗口希望調査」を行います。

この「フッ化物洗口希望調査」でフッ化物洗口を希望しなかった児童生徒については、実際に使用する溶解瓶（ボトル）と同じものに水道水だけを入れて、実際のフッ化物洗口液と同じように配付します。この時、容器を間違わないように容器にシールを貼るなどしっかり区別しましょう。

フッ化物洗口希望調査の書式については 24 頁に記載してあります。

◆ フッ化物洗口を希望しなかった場合の対応

○年○月○日

保護者各位

○○市立○○学校
校長 ○○ ○○

フッ化物洗口希望調査について

本校では、児童（生徒）のむし歯予防を目的として、フッ化物洗口を行うことになりました。

そこで、フッ化物洗口の実施については保護者の希望に基づいて行いますので、下記の希望調査書に必要事項を記入いただき、希望の有無に関わらず全員の提出を○月○日までに担任に提出してくださるようお願いいたします。

1 実施方法

（1）週に1回、フッ化物洗口液 10ml を口に含んで1分間ブクブクうがいを行います。

（2）フッ化物洗口を希望しない場合は、水だけでブクブクうがいを行います。

2 連絡事項

（1）実施の変更は希望調査書提出後でも対応できます。

（2）費用については○○市の負担となりますので保護者の負担はありません。

（3）実施については学校歯科医、学校薬剤師、○○市役所及び教育委員会等のご協力をいただいています。

（4）フッ化物洗口で不明な点やご質問がある場合は、学校もしくは○○市教育委員会（○○課 TEL：0000-000-0000）にお問合せください。

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。

1 フッ化物洗口を希望します。 ☐

2 フッ化物洗口を希望しません。 ☐

年 月 日

年 組 児童（生徒）名 _____

保護者氏名 _____



フッ化物洗口液を使用する

水道水を使用する

容器はフッ化物洗口液用と水道水用の2本準備しましょう。

2 手順2 指示書作成と薬剤の準備

（1）指示書のための薬剤計算

学校歯科医師が作成するフッ化物洗口の指示書に向けて、年間もしくは各学期に必要な薬剤数を算出します。この算出にはフッ化物洗口を行う児童・生徒の人数や学級数が関係してきます。各学校で状況が違いますので、必ず専門家の助言をもらいながら使用する薬剤や溶解瓶（ボトル）を決めましょう。薬剤の使用器材と薬剤数の計算例は28～29頁を参考にしてください。

【使用薬剤と水道水希釈量】

薬剤名	g 数	水道水の希釈量	薬剤名	g 数	水道水の希釈量
ミラノール® 顆粒11%	1.8g	100ml	オラブリス® 洗口用顆粒11%	1.5g	83ml
	7.2g	400ml		6g	330ml

◆ 集団専用溶解瓶の注意事項

集団で使用するディスペンサー付きのボトルはディスペンサーの関係から洗口液作製の段階で60mlの薬液を加える必要があります。詳細は17頁をご覧ください。

(2) 指示書作成

フッ化物洗口の薬剤を購入するために必要です。年度単位あるいは学期ごとに学校歯科医師が作成します。

購入の流れとして、指示書を学校歯科医師から受け取り指定された薬局に薬剤師用の指示書を提出して薬剤を購入もしくは受領します。

学校用 (例) *学校保管	薬局用 (例) *薬局保管
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 実施校名： _____ 実施期間： 年 月 日 ～ 年 月 日 () 回分 _____ 学校長 様 保護者の同意のある児童（生徒）に対して ・ミラノール® 顆粒 11% 1.8 g に対して 100ml の水道水 ・ミラノール® 顆粒 11% 7.2 g に対して 400ml の水道水 ・オラブリス® 顆粒洗口用顆粒 11% 1.5 g に対して 83ml の水道水 ・オラブリス® 顆粒洗口用顆粒 11% 6 g に対して 330ml の水道水 } で溶かして 0.2% のフッ化物ナトリウム水溶液（フッ素濃度 900ppm）を作製し、週 1 回、児童（生徒）一人につき 10ml のフッ化物洗口液を用いて 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。 学校歯科医 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 実施校名： _____ 実施期間： 年 月 日 ～ 年 月 日 () 回分 _____ 薬局 様 保護者の同意のある児童（生徒）に対して 0.2% のフッ化物ナトリウム水溶液（フッ素濃度 900ppm）を作製し、週 1 回フッ化物洗口を行うので、 ・ミラノール® 顆粒 11% 1.8 g 入り ・ミラノール® 顆粒 11% 7.2 g 入り ・オラブリス® 顆粒洗口用顆粒 11% 1.5 g 入り ・オラブリス® 顆粒洗口用顆粒 11% 6 g 入り } を _____ 包販売してください。 学校歯科医 住所： _____ 氏名： _____ 印

* 指示書の書式は 25～26 頁にあります。

(3) 薬剤の購入方法

学校歯科医師から「学校用」と「薬剤師用」の指示書が届いたら、薬剤購入の準備をします。

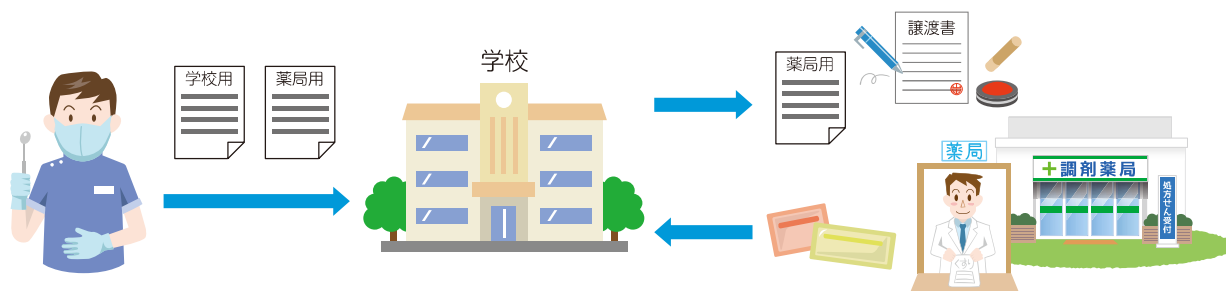
購入については、市町村で一括購入をする場合と学校単位で購入する方法があるので、市町村の指示に従いましょう。

薬剤の購入については「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律（以下「医薬品医療機器等法」という。）」を遵守することが重要です。

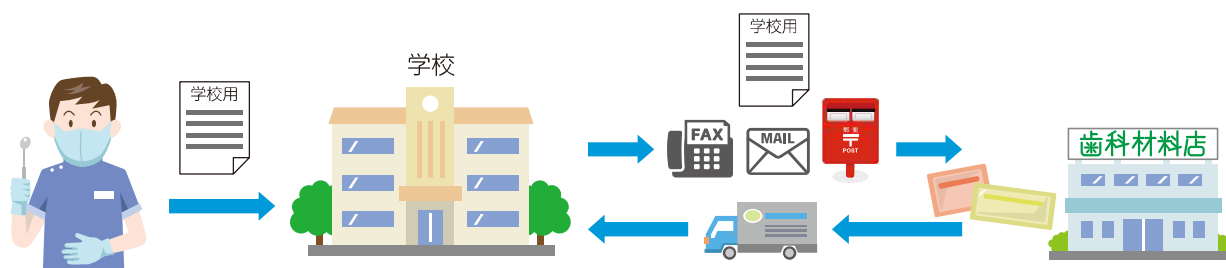
薬剤は「処方箋医薬品以外の医療用医薬品」で、薬局での販売が原則となりますが、医薬品医療機器法等では、卸売販売業者が医薬品を販売する相手先が規定されており、学校長に対して、歯科医師の指示に基づいて行う「う蝕予防のためのフッ化ナトリウム洗口剤」を販売する場合として認められています。また、市町村が薬局や卸売販売業者から取りまとめて購入することも可能です。

①薬剤購入の流れ

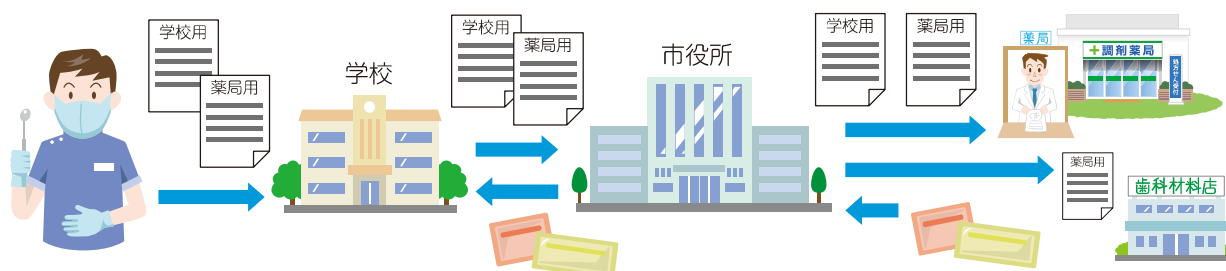
購入方法 例 1	使用する施設長（学校長）が、学校歯科医師の指示に基づき、薬局で対面による購入
特記事項	購入する際に学校歯科医師が作成した「薬局用指示書」の提出と「譲渡書」に署名捺印が必要となるので印鑑を持参しましょう。



購入方法 例 2	使用する施設長（学校長）が、学校歯科医師の指示に基づき、医薬品販売業の許可を得ている卸売販売業者から購入
特記事項	学校歯科医師が作成した「学校用指示書」を添付しましょう。



購入方法 例 3	市町村で使用する必要薬剤数を薬局もしくは卸売販売業から購入
特記事項	公立の施設（学校）が対象となり、購入方法は購入方法例の1もしくは2での対応となります。 * 入札並びに契約書の作成が必要となることがあります。 * 薬局での購入の際は学校歯科医師が作成した「学校用指示書」と「薬局用指示書」を添付しましょう。 * 卸販売業から購入する際は学校歯科医師が作成した「学校用指示書」を添付しましょう。



②薬剤購入後の取り扱い

薬剤が届いたら、薬剤数を確認して出納簿に記録をしましょう。

次に、薬剤は児童生徒が入室しない場所で鍵のかかる所に保管しましょう。

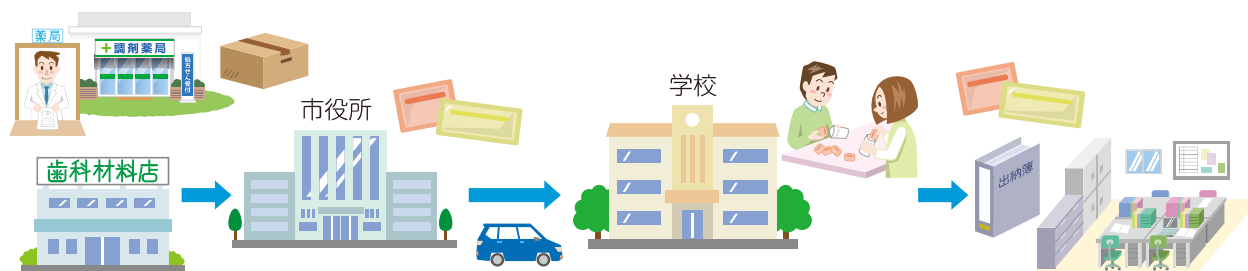
また、指示書もファイル等に綴って保管してください。

購入方法 例 1	使用する施設長（学校長）が、学校歯科医師の指示に基づき、薬局で対面による購入
購入方法 例 2	使用する施設長（学校長）が、学校歯科医師の指示に基づき、医薬品販売業の許可を得ている卸売販売業者から購入



◆施設は薬剤受領後、薬剤数の確認を行い、出納簿の薬剤受領欄に受領日と受領数等を記録して決められた場所に保管しましょう。

購入方法 例 3	市町村で使用する必要薬剤数を薬局もしくは卸売販売業者から購入
-------------	--------------------------------



①市町村は受け取った薬剤数を確認後、施設ごとに分配して届けます。

②施設は薬剤受領後、薬剤数の確認を行い、出納簿の薬剤受領欄に受領日と受領数等を記録して決められた場所に保管しましょう。

◆施設へ受け渡す薬剤量は各学期もしくは年度単位で対応しましょう。

3

手順 3 フッ化物洗口に必要な物品の準備

(1) 薬剤と溶解瓶

薬剤名	ミラノール® 顆粒11%		オラブリス® 洗口用顆粒11%	
使用薬剤				
溶解瓶の名称	ミラノール 顆粒溶解瓶	ミラノール 顆粒11% 集団洗口溶解瓶P	オラブリス 洗口用顆粒11% 900ppm 薬用溶解瓶	オラブリス 洗口用顆粒11% 集団洗口用溶解瓶 500ml
溶解瓶				

(2) その他の使用物品

① 器材

フッ化物洗口の器材（コップ・ボトル）は全てプラスチック製を使用します。

◆コップ

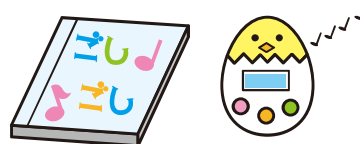
児童生徒の歯みがきの時に使用するプラスチック製の
コップもしくは紙コップでも対応できます。

洗口専用のコップも販売しています。



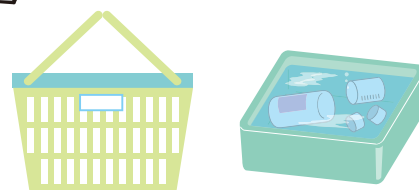
◆音楽 CD・キッチンタイマー等

洗口時間1分間の目安となります。



◆水切りかご・バスケット

溶解瓶等の運搬や水洗い後の乾燥用に使用します。



◆次亜塩素酸ナトリウム

器材の消毒に用います。

次亜塩素酸ナトリウムは塩素系漂白剤を希釈して作ります。

作製方法については20頁に記載しています。



②出納簿

薬剤受領後と洗口液作製の際は、必ず出納簿で薬剤の管理をしましょう。

＊出納簿は27頁に記載しています。

フッ化物洗口出納簿

年度 _____ 学校名: _____

1 薬剤受領

年度	月日	受領数	受領印	特記事項 (薬品名・濃度・記録)
1	/			
2	/			
3	/			

2 フッ化物洗口液の作製

回数	月日	使用数 (包)	残数 (包)	取扱者印	施錠者印	回数	月日	使用数 (包)	残数 (包)	取扱者印	施錠者印
1	/					21	/				
2	/					22	/				
3	/					23	/				
4	/					24	/				
5	/					25	/				
6	/					26	/				
7	/					27	/				
8	/					28	/				
9	/					29	/				
10	/					30	/				
11	/					31	/				
12	/					32	/				
13	/					33	/				
14	/					34	/				
15	/					35	/				
16	/					36	/				
17	/					37	/				
18	/					38	/				
19	/					39	/				
20	/					40	/				

3 最終記録

受領数	包
使用総数	包
残数	包

薬剤をいつ誰が何包受け取ったか

年度	月日	受領数	受領印
1	/		
2	/		
3	/		

薬剤をいつ・何包使って・何包残ったか
取扱者と施錠者の押印

回数	月日	使用数 (包)	残数 (包)	取扱者印	施錠者印
1	/				
2	/				

4 学校におけるフッ化物洗口の実技研修

フッ化物洗口の薬剤と器材等の準備ができれば、関係者間で水道水を用いて学校におけるフッ化物洗口の実施手順の確認をしましょう。そして、課題があれば改善策の協議を行いましょう。

また、市町村あるいは学校ごとのマニュアルの作成、必要に応じてビデオ撮影で手順等を確認しましょう。フッ化物洗口に取り組んでいる学校への視察も参考になります。

スムーズなフッ化物洗口を実施するには、実施前からの体制整備が重要です。

◆ フッ化物洗口の実施手順

1	薬剤及び器材等の保管場所の検討と確認
2	洗口液作製と出納簿の記載
3	各学級への配付
4	各学級で児童生徒への洗口液配付
5	フッ化物洗口の実施と片付け
6	残った洗口液の廃棄
7	使用器材の洗浄と消毒
8	器材の保管



実施手順については、2018年に鹿児島県と鹿児島県歯科医師会が作製した「フッ化物洗口推進ガイドブック～行政が行うフッ化物洗口実施までの流れ～」が鹿児島県歯科医師会HPに記載していますので、参考にしてください。

④ フッ化物洗口実施のポイント

① フッ化物洗口液作製のための事前準備

児童生徒数や学級数によって使用する薬剤のグラム数と希釈する水道水量、そして用意する洗口液量と配付に使用する溶解瓶（ボトル）が違うので必ず専門家の助言をもらいながら決めましょう。

（１）フッ化物洗口液作製単位の決定

洗口液を作製する単位（学校全体・学年全体・学級ごと）を決めましょう。

大規模校の場合、市販のコック付きポリタンクで薬液をまとめて作って、学級ごとにディスペンサー付きボトルに分注することもできます。



コック付き
ポリタンク

ミラノール® 顆粒11%		オラブリス® 洗口用顆粒11%	
ミラノール 顆粒溶解瓶	ミラノール 顆粒11% 集団洗口溶解瓶P	オラブリス 洗口用顆粒11% 900ppm 薬用溶解瓶	オラブリス 洗口用顆粒11% 集団洗口用溶解瓶 500ml
容量200ml 最大20人分	容量700ml 最大64人分	容量332ml 最大33人分	容量500ml 最大44人分

◆ ディスペンサー付きボトルで配付する場合、下記の2点に注意しましょう。



①配付する前のディスペンサーの内部には空気が入っています。
よってその中のエア抜きが必要です。

＊このエア抜きは洗口液配付の1回目だけです。

②ボトル内の残量が60ml以下になるとエアと混合して吸い上げがうまくできないことから正確な量が出なくなります。そこで、洗口液を作製する段階で60ml（6人分）を加えましょう。

ただし、使用する薬剤のグラム数と配付する人数によっては60ml（6人分）の加量の必要がないこともありますので、実施前に使用器材と薬剤のグラム数、配付人数を基にして薬剤と器材等を決めましょう。

(2) フッ化物洗口液作製に使用する薬剤の決定

薬剤は 900ppm の濃度になるように希釈する水道水量がグラム数ごとに決められているので必ず守りましょう。

薬剤名	ミラノール® 顆粒11%		オラブリス® 洗口用顆粒11%	
薬剤				
グラム数	1.8g	7.2g	1.5g	6g
希釈 水道水量	100ml	400ml	83ml	330ml

2 フッ化物洗口液の作製手順

- (1) 洗口液の準備と作製は各々の行程の確認をするために複数の職員で対応しましょう。
- (2) 実施日に必要な薬剤数を確認して、薬剤を保管場所から取り出します。
- (3) 出納簿に使用した薬剤数と残数を記録します。
- (4) 溶解瓶に必要量の水道水と薬剤を入れて、容器をよく振って薬剤の顆粒をしっかりと溶かします。
 - *ディスペンサー付きボトルを使用する際は、配付する人数によって必ず6人分（60ml）加えましょう。
 - *水道水を使用します。温泉水・ミネラルウォーター・アルカリ水は使用できません。
 - *計量する際は、溶解瓶（ボトル）を平らな場所に置いて、目盛りを正面や真横から見て決められた水量であることを確認しましょう。
 - *洗口液作製後、すぐに洗口をしない場合は溶解瓶（ボトル）を所定の場所で保管しておき、実施時間前に取り出して使用直前に、溶解瓶（ボトル）を軽く振ってから使いましょう。
- (5) 洗口を希望しない児童生徒には同じ溶解瓶（ボトル）に水道水を入れて準備します。
- (6) 洗口液の準備ができたら、各クラスへ音楽 CD 等と一緒に配付します。

3 フッ化物洗口液の配付

(1) ディispenser付きボトルの使用上の注意点

- ①薬剤の顆粒がしっかり溶けているかを確認しましょう。
- ②洗口液を作製して1日目はポンプヘッドを数回押し、エア抜きをしましょう。
- ③ディispenser付きボトルは1回押しで5ml出ます。
配付する際は、ディispenser付きボトルを平らな場所に置いて、ポンプヘッドを手の平で最後までしっかり押します。これを2回繰り返して10mlとします。
- ④ディispenser付きボトルは洗口液の残量が60ml以下になると正確な量が出なくなるので注意しましょう。

正しい配付方法	間違った配付方法
	

(2) 専用溶解瓶の使用上の注意点

専用溶解瓶には計量カップが付いているので、必ず計量をしましょう。

ミラノール専用溶解瓶	オラブリス 900ppm 専用溶解瓶
計量カップを平らな場所に置いて溶解瓶から洗口液を静かに注ぎましょう。	中央部辺りを押すと計量部に洗口液が流れ込むので、それを計量カップに移します。
	

4 フッ化物洗口の実施

フッ化物洗口は、飲み込まないようにうつむいて下を向いた状態で、歯全体にまんべんなく行き届くように唇を閉じてほっぺたを「ブクブク」と動かします。

フッ化物洗口を始める前の2週間ほど、水道水と実際に使用する溶解瓶（ボトル）を用いて練習をしましょう。

（1）歯をみがいて汚れをしっかりと落とす

フッ化物洗口前には必ず歯みがきをしましょう。

（2）担任による薬液の配付

一人10mlの薬液を配付します。その際は薬液を飲み込まないこと、洗口後30分間うがいと飲食ができないことを指導しましょう。



（3）洗口開始

音楽もしくはタイマーをセットして1分間、唇をしっかりと閉じてブクブクうがいをしましょう。洗口中は児童生徒の洗口の様子を見守りましょう。

（4）吐き出しと片付け

洗口後は各自コップに薬液をゆっくりと吐き出して、洗面所に廃棄します。

洗面所では混雑しないように並びましょう。そして、洗口液を捨てる時は洗口液が周りに飛び散らないように静かに捨てましょう。

洗口液を捨て終わったら、流水下でコップの中まで洗って片付けましょう。

5 フッ化物洗口後の片付け

（1）洗口液作製と配付に使用した容器瓶（ボトル）を決められた場所に返却、または回収します。

（2）残った洗口液は全て廃棄します。

（3）使用したコック付きポリタンク、溶解瓶（ボトル）はしっかりと水洗いをし乾燥しましょう。

（4）出納簿で薬剤の管理状況を再確認しましょう。

*定期的に0.02%次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が必要です。

次亜塩素酸ナトリウムを作成の際は必ず塩素系漂白剤を用いましょう。

*特に梅雨の時期や長期の休み前には0.02%次亜塩素酸ナトリウムで消毒して水洗いをしてから、しっかり乾燥させましょう。



0.02%次亜塩素酸ナトリウム	水 1000ml	キッチンハイター（花王株式会社）4ml
		キッチンハイターキレイキレイ除菌&漂白（ライオン株式会社）3.3ml

⑤ フッ化物洗口 Q & A

Q

フッ化物洗口を推進すると、歯のフッ素症（斑状歯）が増加するのでしょうか？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（2 ppm）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（斑状歯）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が発症することはありません。フッ化物の局所応用では発症しません。

Q

フッ化物洗口でアレルギー反応を起こす人はいますか？

A

フッ化物そのものがアレルギーの原因となることはありません。

フッ素は人体の構成元素の一つであり、分子量も小さいため単独ではアレルギー抗原にはなりません。

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。

Q

お茶にはフッ化物が多いと聞きましたが、お茶を利用したのブクブクうがいではむし歯予防ができませんか？

A

フッ化物洗口は、歯の表面にフッ化物を作用させ、歯質を強くする予防方法なので、一定の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

フッ化物洗口後、洗口液を下水に流すと環境汚染の原因になりませんか？

A

なりません。

洗口後に残った洗口液を下水に流す場合、フッ化物の濃度は給食や掃除の時に使用される大量の水によって希釈され、最高でも0.2ppmと報告されています。

2001年に改正された下水道法施行令では、フッ素及びその化合物の排水基準は8ppmを限度としており、0.2ppmはその基準を大幅に下回っています。

Q

フッ化物洗口をし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摂り方に気を付けること、フッ化物配合歯磨剤を用い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、たしかに重要であり、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、フッ化物の応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困難です。やはり、むし歯予防にはフッ化物の応用が必要です。

Q

学校でフッ化物洗口を継続させるためには、どのようなことをすればいいですか。

A

学校におけるフッ化物洗口の継続を支援するためには、学校と行政、学校歯科医、学校薬剤師の関係者による実施状況や管理体制の確認、そして支援体制づくりが必要です。

そのためには、各々の役割のもとで連携して行いましょう。

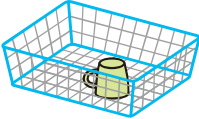
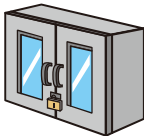
・ 歯科医師
・ 薬剤師

・ 学校関係者
・ 行政関係者



6 フッ化物洗口に関する資料・書式等

1 フッ化物洗口器材準備リスト

	品 名	必要数	備 考
	薬剤	使用薬剤や実施人数に合わせる	必要計算式 28～30頁参照
	ディスペンサー付きボトル	学級・人数に合わせた本数 *未実施者用にも必要	
	溶解瓶	*予備で数本準備する	計量カップ付き
	プラスチックコップ 紙コップ	1人1個	児童生徒の持ち物 でよい
	音楽 CD キッチンタイマー	学校もしくは学級 に1つ	
	水切りかご バスケット	学校もしくは学級 に1つ	
	塩素系漂白剤	学校で1本	冷暗所にて保管
	薬剤保管庫	学校で1つ	職員室等の児童生徒が入室しない場所や鍵のかかる棚
	出納簿	学校で1冊	職員室で管理

*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。

*器材等を複数の学級で使用する時は、洗口時間が重ならないように工夫しましょう。

*31頁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

○年○月○日

保護者各位

〇〇市立〇〇〇学校
校長 〇〇〇〇

フッ化物洗口希望調査について

本校では、児童（生徒）のむし歯予防を目的として、フッ化物洗口を行うことになりました。

そこで、フッ化物洗口の実施については保護者の希望に基づいて行いますので、下記の希望調査書に必要事項を記入いただき、希望の有無に関わらず全員の提出を○月○日までに担任に提出して下さるようお願いいたします。

1 実施方法

- (1) 週に1回、フッ化物洗口液 10ml を口に含んで1分間ブクブクうがいをします。
- (2) フッ化物洗口を希望しない場合は、水だけでブクブクうがいをします。

2 連絡事項

- (1) 実施の変更は希望調査書提出後でも対応できます。
- (2) 費用については〇〇市の負担となりますので保護者の負担はありません。
- (3) 実施については学校歯科医、学校薬剤師、〇〇市役所及び教育委員会等のご協力をいただいています。
- (4) フッ化物洗口で不明な点やご質問がある場合は、学校もしくは〇〇市教育委員会（〇〇〇課 TEL：0000-000-0000）にお問合せください。

----- 切り取り線 -----

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。

- 1 フッ化物洗口を希望します。
- 2 フッ化物洗口を希望しません。

年 月 日

年 組 児童（生徒）名

保護者氏名

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

実施校名：

実施期間： 年 月 日 ～ 年 月 日 () 回分

_____ 学校長 様

保護者の同意のある児童（生徒）に対して

- ・ ミラノール® 顆粒 11% 1.8 g に対して 100ml の水道水
 - ・ ミラノール® 顆粒 11% 7.2 g に対して 400ml の水道水
 - ・ オラブリス® 顆粒洗口用顆粒 11% 1.5 g に対して 83ml の水道水
 - ・ オラブリス® 顆粒洗口用顆粒 11% 6 g に対して 330ml の水道水
- } で溶かして

0.2%のフッ化物ナトリウム水溶液（フッ素濃度900ppm）を作製し、週1回、児童（生徒）一人につき10mlのフッ化物洗口液を用いて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。

学校歯科医

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

実施校名：

実施期間： 年 月 日 ～ 年 月 日 () 回分

_____薬局 様

保護者の同意のある児童（生徒）に対して0.2%のフッ化物ナトリウム水溶液
（フッ素濃度900ppm）を作製し、週1回フッ化物洗口を行うので、

・ミラノール®顆粒 11%1.8 g 入り

・ミラノール®顆粒 11%7.2 g 入り

・オラブリス®顆粒洗口用顆粒 11%1.5 g 入り

・オラブリス®顆粒洗口用顆粒 11%6 g 入り

を

_____包販売してください。

学校歯科医

住所：_____

氏名：_____ 印

フッ化物洗口出納簿

年度 学校名：

1 薬剤受領

年度	月日	受領数	受領印	特記事項（使用期限等の記録）
1	/			
2	/			
3	/			

2 フッ化物洗口液の作製

回数	月日	使用数 (包)	残数 (包)	取扱者印	施錠者印	回数	月日	使用数 (包)	残数 (包)	取扱者印	施錠者印
1	/					21	/				
2	/					22	/				
3	/					23	/				
4	/					24	/				
5	/					25	/				
6	/					26	/				
7	/					27	/				
8	/					28	/				
9	/					29	/				
10	/					30	/				
11	/					31	/				
12	/					32	/				
13	/					33	/				
14	/					34	/				
15	/					35	/				
16	/					36	/				
17	/					37	/				
18	/					38	/				
19	/					39	/				
20	/					40	/				

3 最終記録

受領数	包
使用総数	包
残数	包

5 年間もしくは各学期に必要な薬剤数の算出例

(1) 小規模校の場合

洗口液を専用溶解瓶で作製する場合、配付できる最大人数はミラノール専用溶解瓶で20人分、オラブリス900ppm専用溶解瓶で33人分です。

項目	計算式
1回に必要なとする洗口液量	希望者数×10ml
1回あたりに必要な薬剤の包数と水道水量	ミラノール：10人までは1包 100ml 20人までは2包 200ml オラブリス：33人までは1包 330ml
年間もしくは学期に必要な薬剤数	年間もしくは学期の実施回数×1回あたりに必要な薬剤の包数 * 薬局用指示書の記載項目です。

例1 1学級6人分の洗口液をミラノール® 顆粒11%1.8gを用いて、専用溶解瓶で作製する。

1回に必要なとする洗口液量	6人×10ml=60ml
1回に必要な薬剤の包数	1包
1回に必要な水道水量	1包×100ml=100ml (残り40mlは廃棄)
備考：オラブリス900ppm専用溶解瓶に作製した場合、1包6gの薬剤に対して330mlの水道水で希釈するので、1本で33人分となります。	

(2) 中規模校の場合

洗口液を学級ごとにディスペンサー付きボトルで作製する場合には、1本につき60mlの洗口液の加量が必要です。

項目	計算式
1回に必要なとする洗口液量	希望者数×10ml
ディスペンサー付きボトル1本の総洗口液量	1回に必要なとする洗口液量+60mlの洗口液量の総加量分
1回に必要な薬剤の包数	ディスペンサー付きボトルの総洗口液量÷1包の希釈水道水量 * 小数点切り上げ
年間もしくは学期に必要な薬剤数	年間もしくは学期の実施回数×1回あたりに必要な薬剤の包数 * 薬局用指示書の記載項目です。

例2 1学級39人分の洗口液をミラノール® 顆粒 11% 7.2 gを用いて、ディスペンサー付きボトルに作製する。

ディスペンサー付きボトル 1本で作製する総洗口液量	$(39人 \times 10ml) + (1本 \times 60ml) = 450ml$
1回に必要な薬剤の包数	$450ml \div 400ml = 1.13 \div 2$ 包
1回に必要な水道水量	2包 $\times$ 400ml = 800ml (残り350mlは廃棄)
1年間に必要な薬剤数	計算式：実施回数 $\times$ 1回あたりに必要な薬剤包数 年間実施回数40回として：40回 $\times$ 2包 = 80包
備考：ミラノール® 顆粒 11%の1.8 gでも使用できます。 薬剤の計算式：450ml $\div$ 100ml = 4.5 $\div$ 5 包で希釈水道水量は5包 $\times$ 100ml = 500ml 廃棄量：500ml - 450ml = 50ml	

(3) 大規模校の場合

洗口液をポリタンク1本でまとめて作製して、学級ごとにディスペンサー付きボトルに分注する方法です。

項目	計算式
1回に必要とする洗口液量	希望者数 $\times$ 10ml
60mlの洗口液量の総加量分	ディスペンサー付きボトル数 $\times$ 60ml
ポリタンクで作製する 総洗口液量	1回に必要とする洗口液量 + 60mlの洗口液量の総加量分
1回に必要な薬剤の包数	ポリタンクで作製する総洗口液量 $\div$ 1包の希釈水道水量 * 小数点切り上げ
年間もしくは学期に必要な 薬剤数	年間もしくは学期の実施回数 $\times$ 1回あたりに必要な薬剤の包数 * 薬局用指示書の記載項目です。

例3 全児童数880人の25学級で、ミラノール® 顆粒 11% 7.2 gを用いて15Lのポリタンクにまとめて作製して、ディスペンサー付きボトルに分注する。

ポリタンクで作製する 総洗口液量	$(880人 \times 10ml) + (25本 \times 60ml) = 10300ml$
1回に必要な薬剤の包数	$10300ml \div 400ml = 25.75 \div 26$ 包
1回に必要な水道水量	26包 $\times$ 400ml = 10400ml (ポリタンクの残100mlは廃棄)
1年間に必要な薬剤数	計算式：年間実施回数 $\times$ 1回あたりに必要な薬剤包数 年間実施回数40回として：40回 $\times$ 26包 = 1040包

6 薬剤、器材等の購入先

(1) 薬剤

常勤の薬剤師がいる薬局もしくは卸売販売業の申請をしている歯科材料店から購入できます。購入方法については12～14頁を参考にしてください。

(2) ディスペンサー付きボトルと専用溶解瓶

歯科材料店で購入できます。

- ・ミラノール® 顆粒 11% 集団洗口溶解瓶 P は 1 本 700円
- ・オラブリス® 洗口用顆粒 11% 集団洗口用溶解瓶 500ml は 1 本 530円
- ・ミラノール顆粒溶解瓶、オラブリス 900ppm 専用溶解瓶は各々 10本単位で 2,000円

(3) 音楽CD

NPO法人ウェルビーイングで購入できます。1 枚 1,000円です。

- ・NPO法人ウェルビーイング

住所：福岡市中央区大名 1 丁目15-24 TEL：092-771-5712

(4) 洗口専用プラスチック製コップ

NPO法人ウェルビーイングから洗口用のポリコップが 1 個 45円で販売されています。

ミラノール顆粒溶解瓶用の計量カップも歯科材料店から購入できます。

(5) ポリタンク、キッチンタイマー、水切りカゴ等

近隣の量販店等でお求めください。

なお、ポリタンクについては公益社団法人新潟県歯科保健協会でも販売しています。

- ・公益社団法人新潟県歯科保健協会

住所：新潟市中央区堀之内南 3 丁目8-13 TEL：025-283-0525

* 価格は2021年12月時点で税別

7 フッ化物洗口確認リスト

フッ化物洗口確認リスト

確認項目	確認内容		確認
希望調査	1	フッ化物洗口の実施前に保護者に対し「フッ化物洗口希望調査」を実施している。	
指 示 書	1	薬剤購入は学校歯科医師が作成した「指示書」を基に購入している。	
薬剤保管	1	薬剤購入後は児童生徒が入室しない場所で鍵のかかる所に保管している。	
	2	薬剤購入後及び使用の際は出納簿で管理している。	
洗口液作製	1	定量の水道水を入れたディスペンサー付きボトルもしくは溶解瓶に薬剤を入れて、よく振って薬剤をしっかりと溶かしている。	
洗口液配付	1	(1) ディスペンサー付きボトルを平らな場所に置き、ノズルを2回押してコップに1人10ml注いでいる。	
		(2) 溶解瓶から配付する際は計量カップを平らな場所において、1人10mlを計量しながら注いでいる。	
	2	ディスペンサー付きボトルの使い始めと洗口液の残量が60ml以下になると正確な量が出ないことを理解している。	
	3	児童生徒がフッ化物洗口に使用するコップはプラスチック製もしくは紙コップを用いている。	
洗 口	1	フッ化物洗口前は歯みがきをしている。	
	2	フッ化物洗口は1分間実施し、歯全体にまんべんなく洗口液が行き届くようにブクブクうがいをしてコップに吐き出している。	
	3	教職員はフッ化物洗口を希望しない児童生徒を把握し、水道水を用いて配付している。	
	4	教職員は洗口開始から終了まで児童生徒の様子を確認している。	
洗口後の 注意と片付け	1	教職員は児童生徒へ、洗口後30分間はうがい・飲食ができないことを説明し、児童生徒も理解をしている。	
	2	児童生徒はコップを水洗いし、片付けている。	
	3	残った洗口液は全て廃棄している。	
	4	ディスペンサー付きボトルや溶解瓶等はしっかりと水洗いをして乾燥させている。必要に応じて消毒も実施している。	

参考資料

- 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 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
 - 4 福島県フッ化物洗口応用マニュアル（第2版） 福島県
 - 5 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 鹿児島県歯科医師会
 - 6 「フッ化物洗口推進ガイドブック～行政が行うフッ化物洗口実施までの流れ～」
鹿児島県庁・鹿児島県歯科医師会
 - 7 よくわかるフッ化物洗口ガイドブック〈改訂版〉
鹿児島県歯科医師会・かごしま口腔保健協会
 - 8 フッ化物洗口を応用したむし歯予防 学校編
鹿児島県歯科医師会・かごしま口腔保健協会
- ◆ 5～8については鹿児島県歯科医師会HPの「お役立ち情報」から「資料ダウンロード」でダウンロードできます。
- ◆ 7には厚生労働省の「フッ化物洗口ガイドラインについて」が記載されています。
- ◆ ミラノールについては株式会社ビーブランド・メディコーデンタル、オラブリスについては株式会社ジーシー昭和薬品のHPをご覧ください。

フッ化物洗口に関する問い合わせ先

公益社団法人 鹿児島県歯科医師会 TEL 099-226-5291

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

姪良・伊佐地域振興局（姪良保健所）
TEL 0995-44-7953

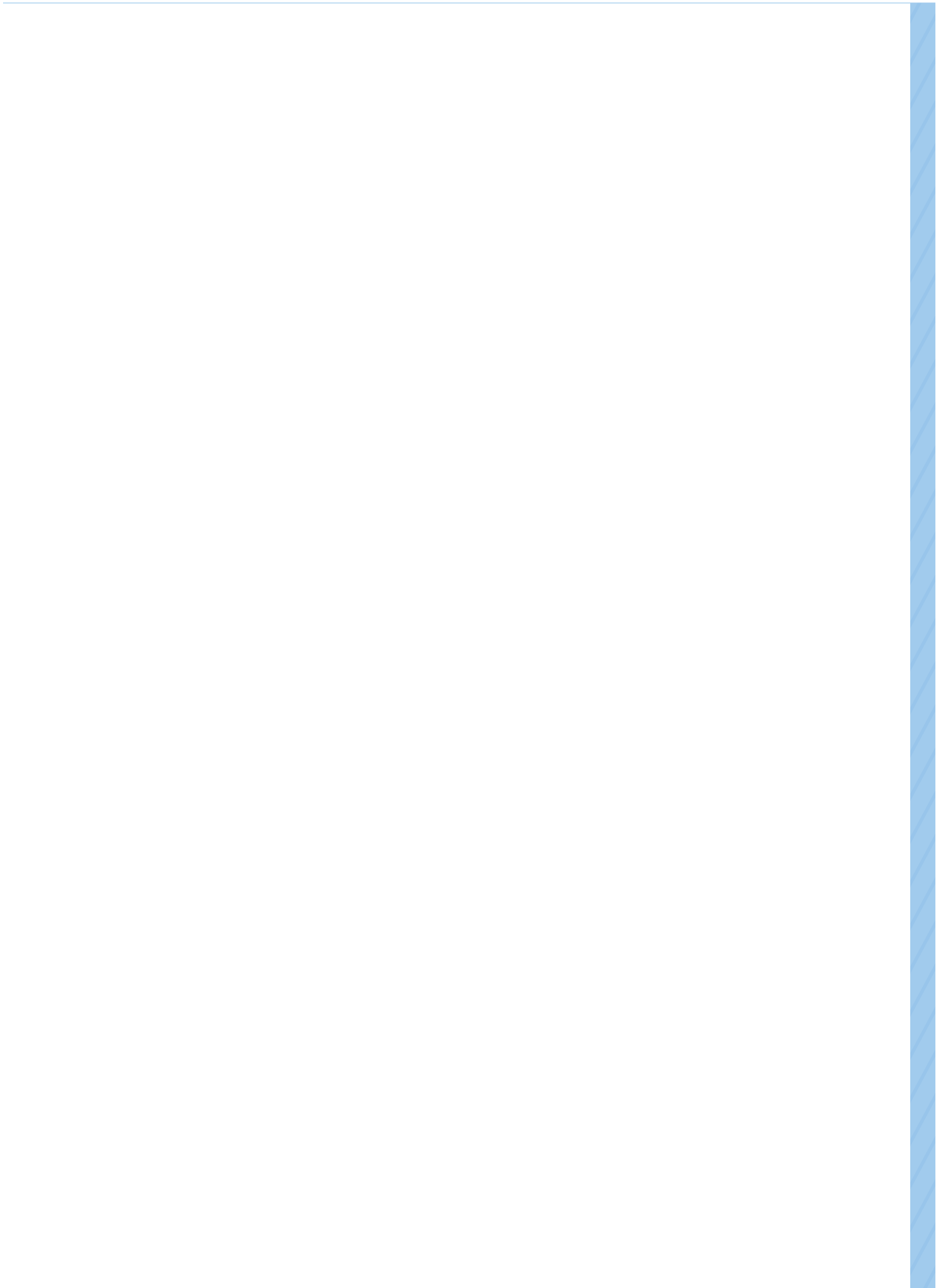
大隅地域振興局（鹿屋保健所）
TEL 0994-52-2105

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





よくわかるフッ化物洗口ガイドブック

学 齢 期 編

発 行：2022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

監 修：鹿児島大学医歯学総合研究科予防歯科学分野