

# フッ化物洗口でむし歯予防

豊田市教育委員会  
令和8年2月発行

## フッ化物洗口とは

フッ化物洗口は、永久歯のむし歯予防を目的に低濃度のフッ化物（フッ化ナトリウム）の水溶液でブクブクうがいをすることによって歯の表面に直接フッ化物を作用させる方法です。5～10mlの洗口液を口に含んで30秒から1分間うがいをします。

## フッ化物とは

フッ化物とはフッ素を含む化合物です。フッ素は海水、河川、土の中等に他の物質とくっついて「フッ化物」として地球上に広く存在している自然のものです。体の中では歯や骨に多く含まれています。

私たちは、毎日食べ物や飲み物からフッ化物を体に取り入れています。フッ化物を多く含む食品には、魚介類、海藻類、お茶（緑茶、紅茶、ウーロン茶など）があります。

## フッ化物のはたらき

- 溶けだしたカルシウムを再び歯に戻します。（再石灰化の促進）
- むし歯を起こす酸に対して強い歯にします。
- 細菌が作る酸の量を減らします。

## フッ化物洗口のむし歯予防効果

小学校で6年間フッ化物洗口を実施することで、40～50%程度のむし歯予防効果が得られています※。

さらに、フッ素配合歯みがき剤やフッ素塗布（歯科医院等で実施する方法）を組み合わせると効果的です。

※出典：厚生労働省「フッ化物洗口マニュアル（2022年版）」

## むし歯予防のポイント

定期的な歯科受診

食習慣の  
見直し

毎日の  
歯みがき

フッ化物  
の利用



市ホームページもご参照ください。

<https://www.city.toyota.aichi.jp/kurashi/kenkou/kenkoudukuri/1024957/1052530/1052531.html>

※フッ化物洗口の実施に際しては、保護者の方に希望調査を行い、希望されたお子様を対象に行います。