

江戸川区 保育園・幼稚園等における
フッ化物洗口実施マニュアル

はちまるにいまる
江戸川区8020応援キャラクター
リップパー



江戸川区

東京都江戸川区歯科医師会

はじめに

児童・生徒のむし歯は、全国的には経年的に減少傾向にありますが、現在においても有病率が高く、江戸川区では、むし歯を持つ子どもとそうでない子どもの二極化が見られます。また、区内でも多い地区と少ない地区があり、地域間の格差が現れているのが現状です。

小学1年生のむし歯罹者率が東京都平均より高いこと、5歳児は、永久歯が萌出し始める時期であるため、乳歯のむし歯を減らすだけでなくその後学齢期から成人期へとつながる永久歯のむし歯予防対策が必要であることから、むし歯予防・健康格差対策として、幼稚園・保育園等で実施するフッ化物洗口(施設で毎日フッ化物洗口液のぶくぶくうがいをする)を支援することになりました。

また、江戸川区では学校でのフッ化物洗口が開始されており、洗口は継続することで効果が上がることから、永久歯の萌出開始時期である5歳児に対しても令和6年度から事業開始しました。

フッ化物洗口のみを実施するだけでなく、令和6年度から「歯科保健活動推進事業」も併せて開始し、子どもや家庭に対し生活習慣確立のための情報提供も行うことで、より効果を高めていきます。

目次

I	フッ化物洗口とは	4
1.	むし歯の発生要因とその予防法	4
2.	フッ化物のむし歯予防効果	5
3.	フッ化物応用の種類	5
4.	保育園や幼稚園等の集団でフッ化物洗口を実施することの効果	5
II	フッ化物洗口開始までの流れ	6
1.	新規開始園の流れ	6
2.	継続園の流れ	7
3.	歯科健康教育の実施について	7
III	フッ化物洗口の準備	8
1.	フッ化物洗口支援歯科医師とは	8
2.	フッ化物洗口指示書の発行・フッ化物洗口薬剤の処方および物品の受け取り	8
3.	園の準備する物品について	9
4.	薬剤の必要数について	10
IV	保護者への周知について	11
1.	「フッ化物洗口実施についてのお知らせ」様式3・保護者向けリーフレット様式4の配布	11
2.	「実施希望確認書」回収（様式3の下部）	11
V	フッ化物洗口の手順	12
1.	実施日・時間の設定	12
2.	洗口の事前練習	12
3.	洗口液の調製	12
4.	薬剤や洗口液の管理	12
5.	フッ化物洗口を希望しない園児への対応	13
6.	洗口の実施方法	13
7.	洗口液の廃棄	13
8.	フッ化物洗口のチェック	13
VI	フッ化物洗口液を飲み込んだ場合の対応	14
1.	フッ化物洗口の過剰摂取の確認（誤飲の確認）	14
2.	多量に飲み込んだ場合の対処方法	14
3.	フッ化物洗口液の誤飲への対応フローチャート	15
VI	年間スケジュールの目安	16
VII	関連文書	17
VIII	フッ化物洗口に関する Q&A	23
1.	フッ化物の安全性について	23
2.	フッ化物の効果について	25
3.	フッ化物の実施について	27

I フッ化物洗口とは

フッ化物洗口は、フッ化ナトリウム溶液の洗口剤で、30秒から1分間ぶくぶくうがいをするむし歯予防法です。

1. むし歯の発生要因とその予防法

むし歯発生の要因には大きく次の3つがあり、その要因が揃ったときにむし歯が発生します。

むし歯は一度発生すると、元の健康な歯に戻ることはありません。

- (1)口の中にいるむし歯菌(歯垢)
- (2)甘い食べ物や飲み物に含まれる糖
- (3)歯質の弱さ

むし歯を予防するためには歯みがきも大切ですが、奥歯のかみ合わせの溝や歯と歯の隙間などのむし歯になりやすいところは歯ブラシの毛先が届きにくく、プラーク(歯垢)を完全に除去することはできません。

フッ化物洗口は歯質を強くし、むし歯になりはじめた初期むし歯を再石灰化し、修復する効果があります。



2. フッ化物のむし歯予防効果

1

むし歯菌の酸に溶けにくい強い歯にします。

2

むし歯菌の働きを弱めます。

3

歯の再石灰化(溶けだした歯の成分を戻す働き)を促進し、穴の開く前の初期むし歯を修復します。

フッソちゃん

3. フッ化物応用の種類

	歯が生えてきたら… フッ化物配合歯磨剤 (フッ素入り歯みがきこ)	歯医者さんへデビューしたら… フッ化物歯面塗布 (フッ素塗布)	ぶくぶくうがいできたら… フッ化物洗口 (フッ素洗口)
むし歯 予防効果	乳歯・永久歯 20～30%	乳歯30～40% 永久歯30%	永久歯50～80%

4. 保育園や幼稚園等の集団でフッ化物洗口を実施することの効果

- むし歯がある子どもとそうでない子どもの健康格差の縮小が期待できます。
経済的に困窮した家庭や、時間を取りにくいひとり親家庭等では特にむし歯が多い傾向があります。
(内閣府資料より)
- むし歯のハイリスク者はもちろん、今むし歯がないお子さんのむし歯予防にもなります。



園児

- 子ども自身が歯科保健に対し興味関心を持つ
- 家庭で個人的に実施するよりも継続しやすい



保護者

- 個人で行うより経済的・安全に実施できる
- 歯科保健に対する保護者の理解が増し、波及効果が得られる



園

- 保育園・幼稚園等における歯科保健活動の活性化
→ 集団で行うことで 洗口自体が健康教育にもなる

II フッ化物洗口開始までの流れ

1. 新規開始園の流れ

1. フッ化物洗口事業説明会

↓
フッ化物洗口についての詳細な説明を行います。

↓
私立保育園・幼稚園等は、事前に各園の嘱託歯科医にフッ化物洗口を実施について相談をお願いします。

2. フッ化物洗口支援歯科医師の配置

↓
集団で行うフッ化物洗口は、歯科医師等の指導の下、適切な方法で安全に実施します。

↓
開始にあたっては、区事業としてフッ化物洗口支援歯科医師を配置します。(江戸川区歯科医師会に委託)

3. フッ化物洗口指示書の発行・フッ化物洗口薬剤の処方および物品の準備

↓
フッ化物洗口支援歯科医師より「フッ化物洗口指示書」様式1を受領します。

↓
同時にフッ化物洗口薬剤の処方を受けたフッ化物洗口剤と、必要物品を受け取ります。

「フッ化物洗口薬剤管理簿」様式2を作成し、薬剤の管理をします。

4. 園内実務者研修会

↓
区歯科衛生士およびフッ化物洗口支援歯科医が訪問し、園内職員向けの研修会を行います。

↓
実務説明とDVDの視聴によりフッ化物洗口に関する基礎的知識や実施方法の確認をします。

5. 「フッ化物洗口実施についてのお知らせ」・保護者向けリーフレットの配布

↓
園が「フッ化物洗口実施についてのお知らせ」様式3を発行します。

↓
また、フッ化物洗口の必要性・有効性・安全性について保護者へ十分理解してもらうために

保護者向けリーフレット様式4を併せて配布します。

6. 「実施希望確認書」回収

↓
実施希望確認書を全園児から回収します。フッ化物洗口は、希望した園児のみ行います。

↓
できるだけ多くの園児が実施することが望ましいですが、強制して行うものではありませんので、保護者の希望に基づき実施します。

※ 希望・中止については随時受け付けます。

7. 事前練習

園児にフッ化物洗口について説明します。(紙芝居、視覚教材等)
本番と同様の流れで、水で練習を行います。(目安 約2週間)
園児の洗口練習と、先生の薬液配布の練習・流れの確認として行います。

8. フッ化物洗口実施

- (1) [Ⅲ フッ化物洗口の準備](#)を参考に、薬剤の準備をします。
 - (2) [Ⅴ フッ化物洗口の手順](#)に従って、洗口を実施します。
- ※ 「フッ化物洗口チェックリスト」[様式5](#)に基づき、確認をお願いします。
- ※ 実施にあたっては、「フッ化物洗口 簡易マニュアル」[様式6](#)をご活用ください。
- ※ 初回は、フッ化物洗口支援歯科医師の立ち合いを予定しています。

2. 継続園の流れ

新規開始園の流れにある[3. フッ化物洗口指示書の発行・フッ化物洗口薬剤の処方および物品の準備](#)および[5. 「フッ化物洗口実施についてのお知らせ」・保護者向けリーフレットの配布](#)～[8. フッ化物洗口実施](#)の流れと同様にすすめます。

なお、[4. 園内実務者研修会](#)の実施はありませんが、必要に応じ開催することも可能です。詳しくは区担当者へご相談ください。

3. 歯科健康教育の実施について

フッ化物洗口は、洗口を単なる習慣ではなく、園児自身が歯の大切さを理解し、自ら健康を守る意識をはぐくむ機会です。

園児・保護者の意識をはぐくむため、フッ化物洗口実施園は、「5歳児リッパー歯みがき教室」を実施します。日程は、担当歯科衛生士と調整してください。

日時	1時間程度
費用	無料
講師	健康サポートセンター歯科衛生士
ご用意いただくもの (園または保護者)	歯ブラシ・コップ・卓上鏡(自立するもの)・洗濯ばさみ タオル(首に巻ける・汚れてもよいもの)

Ⅲ フッ化物洗口の準備

1. フッ化物洗口支援歯科医師とは

集団で行うフッ化物洗口は、歯科医師等の指導の下、適切な方法で安全に実施します。

開始にあたっては、区事業としてフッ化物洗口支援歯科医師を配置します。(江戸川区歯科医師会に委託) 嘱託歯科医の先生にも、実施についてご了承いただくよう、園から事前に相談をお願いします。

▼フッ化物洗口支援歯科医師の主な役割

- ・「フッ化物洗口指示書」様式1の発行、フッ化物洗口剤やボトル等の処方
- ・園からの相談対応
- ・初回フッ化物洗口時の立ち合い

2. フッ化物洗口指示書の発行・フッ化物洗口薬剤の処方および物品の受け取り

園は、フッ化物洗口支援歯科医師より「フッ化物洗口指示書」様式1と、処方を受けたフッ化物洗口剤や必要物品を受領します。「フッ化物洗口チェックリスト」様式5に基づき、確認をお願いします。

※ 受領した指示書および薬剤の管理について区が確認します。

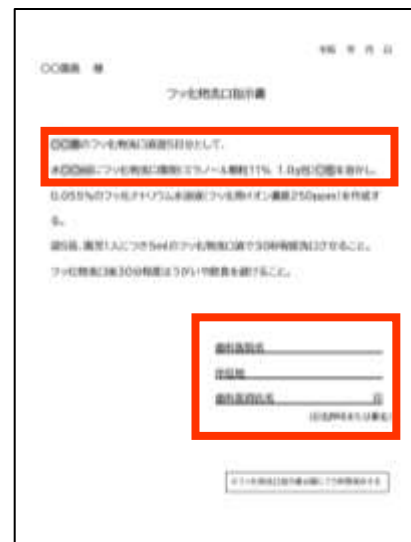
	必要物品	必要数	備考
フッ化物洗口支援歯科医師より受け取り	①フッ化物洗口指示書	1	
	②フッ化物洗口剤	人数分	フッ化物洗口指示書に記載のとおりか確認をお願いします
	③専用ディスペンサーボトル	クラス数	
	④カルシウムイオン飲料	1	商品名「カルロン ライト」 ※賞味期限の確認をお願いします

①フッ化物洗口指示書

水と薬剤の量の指示内容を確認します。

フッ化物洗口支援歯科医師の署名または記名押印があるか確認をします。

フッ化物洗口指示書は園で5年間保存します。



② フッ化物洗口剤「ミラノール顆粒11%1.0g包」（白色・わずかに芳香あり）

希釈する前は劇薬扱いなので、安全上カギのかかる戸棚等に保管し、園の責任者が厳重に管理してください。「フッ化物洗口薬剤管理簿」様式2に記入し、使用量と残量を確認して下さい。

使用量と残量については、フッ化物洗口支援歯科医師の確認を受けます。

有効成分	フッ化ナトリウム(1g中110mg)
添加物	D-マンニトール、マクロゴール6000、リン酸、セチルピリニジウム塩化物水和物、パラオキシ安息香酸エチル、パラオキシ安息香酸プロピル、ヒドロキシプロピルセルロース、香料(ケイヒ油)



ミラノール顆粒 11%1.0g包

※ 用法通りに溶解してフッ素として1%(10,000ppm)以下になったものは普通薬になります。

③ 専用ディスペンサーボトル

洗口液の作成、分注には専用のボトルを使用します。

ワンプッシュ5mlです。ボトルが残り50mlになると正確に計量できません。

洗口液の作成量・曜日は、園児数等を考慮して、あらかじめ決めておきます。

月曜日に作成し、洗口液が余っていても金曜日に廃棄するサイクルにしてください。

(できるだけ不足がなく、廃棄する量が少なくなるように計算します。)

※ 破損した場合は、フッ化物洗口支援歯科医師にご相談ください。



ミラノール集団洗口溶解瓶 S

④ カルシウムイオン飲料「カルロン ライト」

洗口液を飲み込んだ際に使用することがあります。[VI フッ化物洗口液を飲み込んだ場合の対応](#)をお読みください。

※ 賞味期限が切れた場合は、フッ化物洗口支援歯科医師へ連絡をし、新しいものを受け取ります。

3. 園の準備する物品について

	必要物品	必要数	備考
園で準備	①フッ化物洗口薬剤管理簿 <u>様式2</u>	1冊	使用量と残量を確認するために使用します。
	②「フッ化物洗口実施についてのお知らせ」 <u>様式3</u>	人数分	園に合わせた内容で作成してください。
	③カゴ	クラス数	ボトル等の保管用
	④コップ (予備のコップも含む)	人数分	プラスチック製か紙コップを使用してください。 (金属・陶器・ガラス製は化学反応を起こす可能性があるため不可)
	⑤時間を計るもの	クラス数	洗口は30秒間です。それに合ったタイマー、砂時計や動画・曲を流すなどの準備をお願いします。

4. 薬剤の必要数について

必要数の目安

1クラス園児数	フッ化物洗口剤	水道水	作成回数
5～12人	2包	400ml	週1回
13～20人	3包	600ml	週1回
21～28人	4包	800ml	週1回

実施方法	週5日法
洗口液のフッ化物濃度	250ppm (1ppmF=水1L中に1mgのフッ化物イオン)
園児一人当たりに必要な洗口液	5ml (フッ化物の量1.25mg)
ディスペンサーボトルにはいる洗口液	800ml ※実際に使える洗口液量 <u>700 ml</u> ※ワンプッシュ5mlです。 ボトルが残り50mlになると正確に計量できません。
ミラノール1包(ミラノール顆粒11%1.0g包)でできる洗口液	200ml

例1: 28人分の場合の準備

1日に必要な液量	140 ml	5ml × 28人
1週間に必要な洗口液量	700 ml	140ml × 5日
必要な洗口液量を確保できる方法	週 1回 / 800ml	
1週間使用ミラノール(ミラノール顆粒11%1.0g包)量	4包	1包200ml

→ 毎週月曜日、ミラノール顆粒11%1.0g包4包を水800mlに溶かして作成する。

例2: 30人分の場合の準備

1日に必要な液量	150 ml	5ml × 30人
1週間に必要な洗口液量	750 ml	150ml × 5日
必要な洗口液量を確保できる方法	週 2回 / 各600・400ml	
1週間使用ミラノール(ミラノール顆粒11%1.0g包)量	5包	1包200ml

→ 毎週月曜日、ミラノール顆粒11%1.0g包3包を水600mlと
毎週木曜日、ミラノール顆粒11%1.0g包2包を水400mlに溶かして作成する。
 または毎週月曜日、ミラノール顆粒11%1.0g包4包を水800mlと
毎週金曜日、ミラノール顆粒11%1.0g包1包を水200mlに溶かして作成する。

例3: 100人分の場合の準備

1日に必要な液量	500 ml	5ml × 100人
1週間に必要な洗口液量	2500 ml	500ml × 5日
必要な洗口液量を確保できる方法	週 5回 / 600ml	
1週間使用ミラノール(ミラノール顆粒11%1.0g包)量	15包	1包200ml

→ 毎日、ミラノール顆粒11%1.0g包3包を水600mlに溶かして作成する。

IV 保護者への周知について



1. 「フッ化物洗口実施についてのお知らせ」様式3・保護者向けリーフレット様式4の配布

園が「フッ化物洗口実施についてのお知らせ」様式3を発行します。

また、フッ化物洗口の必要性・有効性・安全性について保護者へ十分理解してもらうために保護者向けリーフレット様式4を併せて配布します。

希望の有無を確認するため、保護者に対し、様式3の下部にある「実施希望確認書」の提出を求めます。

質問等は、園から回答し、保護者の理解が得られるよう配慮します。

回答はフッ化物洗口支援歯科医師と相談することができます。

入園・転園児には、園において随時説明を行います。

※ お知らせの配布方法について

様式3の内容は、テンプレートを参考に、園に合わせて修正してご利用ください。

紙に限らずアプリ等、園が配布・回収しやすい形式で実施してください。

2. 「実施希望確認書」回収（様式3の下部）

実施希望確認書を全園児から回収します。回収した実施希望確認書は園で保管します。

フッ化物洗口は、希望した園児のみ行います。

できるだけ多くの園児が実施することが望ましいですが、強制して行うものではありませんので、保護者の希望に基づき実施します。

※ 希望・中止については随時受け付けます。

V フッ化物洗口の手順

1. 実施日・時間の設定

洗口の時間帯は、洗口後30分飲食を避けることができる時間帯で設定します。

スケジュールや長期休み等の都合により実施できない日は、園の判断で中止していただいて構いません。

2. 洗口の事前練習



- ・ フッ化物洗口について知らせる
- ・ 水でぶくぶくうがいと吐き出しの練習 (目安 約2週間)



- ・ 洗口の確認巡回

- (1) 園児にフッ化物洗口について知らせます。(紙芝居、視覚教材等)
フッ化物洗口の流れや、むし歯予防について園児への説明をお願いします。
- (2) 水でぶくぶくうがい・吐き出しの練習をしておきます。(目安 約2週間)
※ 園児の洗口練習に加え、先生の薬液配布の練習・流れの確認として実施します。
※ 洗口の流れを確認するために、本番と同様に行います。
※ 配布されたディスペンサーボトルに水を入れて行います。
※ 水の量は、本番と同じワンプッシュ5mlで行います。
- (3) 園児の状況を確認し、フッ化物洗口の開始日を決定します。
※ 初回はフッ化物洗口支援歯科医師の立ち合いを予定しています

3. 洗口液の調製

- (1) 専用ディスペンサーボトルに薬剤(ミラノール顆粒11%1.0g包)を入れます。
 - (2) (包数は指示書に記載のとおり)。
 - (3) 水道から任意の水量(指示書に記載された量)を専用ボトルにいれます。
 - (4) 軽く振って溶け残りのないように溶かす。
 - (5) 専用ボトルを水平にできる机の上に置き、ポンプを3~4回押し空気抜き。
 - (6) 洗口液は、園児の手が届かない場所で、かつ直射日光の当たらない涼しい場所で保管します。
- ※ 調製実施にあたっては、「フッ化物洗口 簡易マニュアル」様式6をご活用ください。

4. 薬剤や洗口液の管理

薬剤は鍵のかかる、子どもの手の届かない棚に保管します。

「フッ化物洗口薬剤管理簿」様式2を作成し記録します。 [Ⅲ フッ化物洗口の準備](#)を参照してください。
作成した洗口液は、園児の手が届かないかつ直射日光の当たらない涼しい場所で保管します(冷蔵庫等)

5. フッ化物洗口を希望しない園児への対応

量やコップについても他の児童と同じように水道水でうがいをするような配慮をします。

希望していない園児に対し、フッ化物洗口液を誤って配布しないよう十分注意します。

混入防止のため、洗口当日以降はディスペンサーボトル等に水道水のみを入れて分注しないでください。

6. 洗口の実施方法



・フッ化物洗口液での洗口を開始(卒園まで)



・初回の巡回

(1)洗口後は30分程度飲食を控える必要があるため、洗口実施前に水分補給を促します。

(2)安定した机上で、ボトルは傾けず水平に置き1回プッシュして注ぎます。

(3)洗口液を5ml口に含み、30秒間ぶくぶくうがいをします。

歯全体にいきわたるよう、口は閉じて、頬をよく動かすよう指導します。

30秒経過後、静かにコップに吐き出します。



(4)洗口液を全量吐き出しているか確認をし、教室でバケツにまとめ、流しに捨てます。

※ 洗口実施にあたっては、「フッ化物洗口 簡易マニュアル」様式6をご活用ください。

7. 洗口液の廃棄

(1) 洗口液は作成後、1週間後を限度として廃棄します。余っていても週末に処分します。

専用ボトルに残った洗口液は流しに捨ててください。

(2) 専用ボトルはノズルも含め週に1回程度、消毒することが望ましいです。

0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液に5分浸し、その後十分水洗して乾燥し、保管します。

※ 廃棄実施にあたっては、「フッ化物洗口 簡易マニュアル」様式6をご活用ください。

8. フッ化物洗口のチェック

「フッ化物洗口チェックリスト」様式5に基づき、正しくフッ化物洗口が実施できているか確認します。

VI フッ化物洗口液を飲み込んだ場合の対応

まずは、1 回分の洗口液を飲み込んで問題はありません。ここでは、フッ化物洗口液を多量に飲んだときなど過剰に摂取した場合が想定される場合に対応する内容として記載します。

1. フッ化物洗口の過剰摂取の確認(誤飲の確認)

(1)状況確認

- フッ化物洗口中または後で症状(主に胃腸症状)を訴えている園児が1人または複数いる。
- フッ化物洗口液を飲み込んでいる。
- フッ化物洗口液を大量に飲んでいるまたは、過剰摂取をしている
- 味やにおいなどがいつもと違うなど、洗口液の異変を訴えている。
- 他のクラスなどで症状がある、複数でみられる。

※複数の子どもが異なる症状を訴えている場合は、他の要因による可能性がありますので、落ち着いて対応してください。

(2)担当歯科医師から指示

明らかにフッ化物洗口液の過剰摂取が疑われ、症状を訴えている場合は、至急、フッ化物洗口歯科支援医師へ連絡をして対処方法について指示を受けてください。また、非常に多く摂取していると疑われる場合は、次項「[2. 多量に飲み込んだ場合の対処方法](#)」「[3. フッ化物洗口液の誤飲への対応フローチャート](#)」も参照し、対処できるよう準備してください。

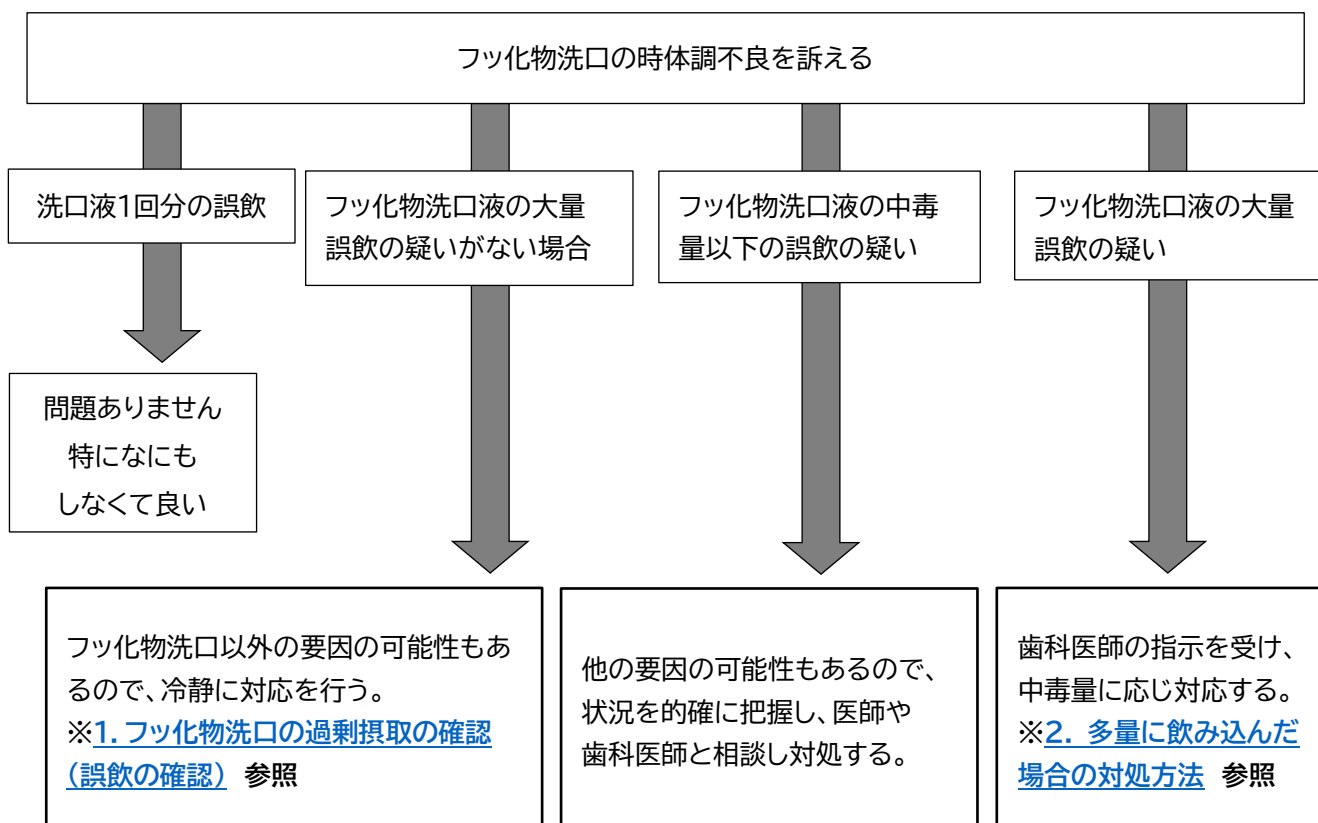
2. 多量に飲み込んだ場合の対処方法

洗口液を万が一多量に飲み込んだ場合、その量により対応が必要です

体重	急性中毒量(2mgF/kg) 胃腸症状(吐き気、腹痛、下痢)が発現		見込中毒量(5mgF/kg) 治療や入院などの処置を必要	
	フッ化物量	洗口液量	フッ化物量	洗口液量
16kg	32mgF以上	128 ml以上(25人分)	80mgF以上	320ml以上(64人分)
18kg	36mgF以上	144 ml以上(28人分)	90mgF以上	360ml以上(72人分)
20kg	40mgF以上	160 ml以上(32人分)	100mgF以上	400ml以上(80人分)
対応	カルシウムを多く含む牛乳などをのませ、園内で2～3時間様子を見る。牛乳アレルギーのお子さんがある場合は、カルシウムイオン飲料等を準備するのも良い		牛乳・カルシウムイオン飲料などを飲ませ病院を受診する	

以上のように、1回分の洗口液を飲み込んで問題はありません。しかし、万が一事故が起こった場合に備え、嘱託医・嘱託歯科医と確実に連携が取れるよう体制を整えておく必要があります。

3. フッ化物洗口液の誤飲への対応フローチャート



※予期せず偶然1回分誤飲した程度であれば、何も問題はないので特に対応する必要はありません。
しかし、かなり頻繁に誤飲するようであれば、いったん洗口を中止して再度練習を行うか、誤飲しないことが確認されるまで洗口を中止するなどの対応を検討してください。

※ 牛乳アレルギーのあるお子さんでも使用可能なカルシウムイオン飲料等の商品については、以下に商品の一例を紹介します。アレルギー成分表示をご確認ください。

【商品の一例】

- ・「カルロン ライト」 株式会社白寿生科学研究所
- ・「ユニカルカルシウム顆粒」 ユニカ食品株式会社

VI 年間スケジュールの目安

1.新規開始園

9月開始	10月開始		
5月下旬～6月		事業説明	園・健康部担当顔合わせ
		フッ化物洗口支援歯科医師決定	
6月下旬		指示書の発行	
7月	8月	園内実務研修会	フッ化物洗口の説明(健康部歯科衛生士) 洗口液作成の実演(フッ化物洗口支援歯科医師)
8月	9月	保護者に周知(質疑応答)	文書にて説明する。質疑はフッ化物洗口支援歯科医師と相談し園から回答する。
		希望確認書回収	
		洗口準備	水での練習(2週間) 歯科衛生士立ち合い
9月ごろ	10月ごろ	洗口開始	卒園まで フッ化物洗口支援歯科医師と歯科衛生士立ち合い
年度内		5歳児リップパー歯みがき教室	

2.継続園

前年度3月		事業説明	園・健康部打ち合わせ
4月		フッ化物洗口支援歯科医師決定	
		指示書の発行	
		保護者に周知(質疑応答)	文書にて説明する。質疑はフッ化物洗口支援歯科医師と相談し園から回答する。
		希望確認書回収	
4月下旬		洗口準備	水での練習(2週間) 歯科衛生士立ち合い
5月		洗口開始	卒園まで フッ化物洗口支援歯科医師と歯科衛生士立ち合い
年度内		5歳児リップパー歯みがき教室	

令和 年 月 日

〇〇園長 様

フッ化物洗口指示書

〇〇園のフッ化物洗口液週5日分として、

水〇〇mlにフッ化物洗口薬剤(ミラノール顆粒11% 1.0g包)〇包を溶かし、
0.055%のフッ化ナトリウム水溶液(フッ化物イオン濃度250ppm)を作成す
る。

週5回、園児1人につき5mlのフッ化物洗口液で30秒程度洗口させること。

フッ化物洗口後30分程度はうがいや飲食を避けること。

歯科医院名 _____

所在地 _____

歯科医師氏名 _____ 印

(記名押印または署名)

※フッ化物洗口指示書は園にて5年間保存する

令和 年 月 日

5歳児クラス 保護者 各位

〇〇保育園

フッ化物洗口実施についてのお知らせ

むし歯予防の方法として、当園においてフッ化物洗口を下記のとおり実施いたします。

これは江戸川区の「フッ化物洗口支援事業」により実施をするものです。

乳歯から永久歯への生え代わりの時期は、むし歯になりやすい時期です。一度できてしまったむし歯は決して元の健康な歯に戻ることはないため、この時期にしっかり予防しておくことが大切です。

実施については、配布した別紙資料「フッ化物洗口について」をお読みいただき、希望の有無を「フッ化物洗口実施希望確認書(同意書)」に記入し、提出下さいますようお願いいたします。

記

1. 実施方法 うがい液(フッ化物洗口液)で、毎回30秒間の「ぶくぶくうがい」をし、吐き出します。
2. 開始予定 令和〇年〇月 ※ 約2週間、水で練習を行った後、開始します。
3. 実施日時 週5回(月曜日から金曜日) 昼食後
4. 費用 無料(保護者の負担はありません)
5. 申し込み 以下の確認書を切り取り、〇月〇日(〇)までに全員、園まで提出して下さい。
申込後のとりやめや追加申込については、いつでも受け付けています。
※ 希望されないお子様については、水道水による洗口等検討いたします。

----- きりとり -----

全員提出

フッ化物洗口実施希望確認書(同意書)

※あてはまる番号を○で囲み、必要事項をご記入ください。

記入日:令和 年 月 日

フッ化物洗口実施を 1. 希望します。 2. 希望しません。

組 園児氏名 _____

保護者氏名 _____

保育園・幼稚園等におけるフッ化物洗口 チェックリスト

安全に洗口を実施するために確認しましょう

江戸川区

保管場所	歯科医師からの指示を受けて実施している(指示書が保管されている)	
	薬剤は鍵のかかる保管庫で保管している	
	薬剤の管理簿を適切に使用している	
薬液調製	洗口液を作る際に、部屋の中に園児の侵入がないよう配慮する	
	正しくフッ化物洗口液を調整している	
時間設定	フッ化物洗口をする時間が決まっている	
	洗口前の水分補給のタイミングをとっている	
準備	園児へのフッ化物洗口について知らせている ・むし歯予防について ・フッ化物洗口の方法について	
	実施の前に、園児全員で水道水によるうがいの練習を行っている	
	希望しない園児(水道水でうがいをする園児)の特定ができています	
	希望する園児全員が 30 秒うがいをできている	
	希望する園児全員がうがいのあと全量吐き出しができています	
実施	フッ化物洗口は、職員の監督下で行う	
	分注が正しくできている ・ボトルを水平な机の上に置き、エア抜きをしている ・十分に押し行っている	
	洗口時間を計測している	
	希望する園児全員が 30 秒うがいをし、全量吐き出しができています	
	希望しない園児(水道水のうがい)の配慮ができています	
溶液の廃棄	バケツにまとめて水道場に流している	
保管・消毒	残った洗口液は冷蔵庫等に保管されている	
	【週に一度】残った洗口液は廃棄している	
	【週に一度】洗浄・消毒・乾燥させている	

フッ化物洗口液の準備／後片付け

子どものいない別室で洗口責任者が行います

1. フッ化物洗口剤を用意する

- 鍵付きの保管場所から取り出す
- 保管庫に鍵をかける
- 「フッ化物洗口 薬剤管理簿」に記録する



フッ化物洗口剤 薬剤管理簿

2. 器材を準備する

- 洗口指示書
- フッ化物洗口剤
(ミラノール顆粒11%1.0g包)
- ディスペンサーボトル
(ミラノール薬団洗口溶解瓶S)
- 水道水



フッ化物洗口剤 指示書



ミラノール顆粒11% 1.0g包



ミラノール薬団洗口溶解瓶S

3. フッ化物洗口液を作る

- 指示書に記載された通りの洗口剤と水道水をディスペンサーボトルに入れる
- 軽く振って溶け残りのないように溶かす

※ 洗口後の後片付け

- 洗口液は、園児の手が届かない、かつ直射日光の当たらない涼しい場所で保管する(冷蔵庫等)
 - 週末は洗口液を廃棄し、ディスペンサーボトルを消毒する
- ※ 0.02%次亜塩素酸ナトリウム溶液に5分浸し、その後十分水洗して乾燥させる

フッ化物洗口の実施方法

子どもたちのいる部屋で洗口担当者が行います

1. 器材を準備する

- フッ化物洗口液の入ったディスペンサーボトル
- 園児用のコップ
- バケツ
- タイマー

2. 洗口前の園児の準備

- 洗口後は30分程度飲食を控える必要があるため、洗口実施前に水分補給を促す

3. フッ化物洗口液をコップに注ぐ

- 水平にできる机の上に置き、ポンプを3・4回押し空気を抜く
- 1回プッシュして注ぐ
- 希望しない子の水道水を準備する

4. 洗口実施



※30秒間タイマーで測る

5. 吐き出された洗口液の廃棄

- 洗口液を教室でバケツにまとめる

Ⅷ フッ化物洗口に関する Q&A

フッ化物洗口を実施する際に、担当者や保護者からよく聞かれる質問をまとめました。

1. フッ化物の安全性について

Q1: フッ化物は、健康に影響はありますか。

A1: フッ化物(フッ素)は体を構成している元素のひとつです。また、お茶や水、根菜類や海草類など多くの食べ物の中にもフッ化物は含まれています。フッ化物は体にとって必要なものですが、取り過ぎは様々な健康への害を及ぼします。たとえば、食塩は適量であれば健康維持のため必須のものですが、取り過ぎると高血圧など健康を害することになります。フッ化物も取り過ぎると悪心やおう吐などの症状が生じます。

Q2: むし歯予防に使用するフッ化物は、どのように作られていますか。

A2: むし歯予防には、フッ化ナトリウムが使用されます。フッ化ナトリウムは自然の中に存在する蛍石から精製されています。お茶に含まれているフッ化物も性質は同じものです。なお、公害の原因となるフッ化物はフッ化水素などですが、これとむし歯予防のフッ化ナトリウムとは性質が大きく異なります。

Q3: 洗口後、口の中に残るフッ化物は体に蓄積されますか。

A3: フッ化物は体を構成している元素のひとつであるため、必要な量は体に蓄積されています。

Q4: 洗口液を誤って飲み込んでしまった場合、体に害はありますか。

A4: 1回分の洗口液を誤って飲み込んでしまっても、体に害が生じることはありません。フッ化物の健康に対する影響は、その摂取量によります。フッ化物を一度に大量摂取することによって急性中毒症を起こし、悪心やおう吐などの症状が生じます。一方、慢性的に過剰摂取すると、慢性中毒症である「歯のフッ素症」や「骨のフッ素症」を起こすことが知られています。ただし、フッ化物洗口で用いるフッ化物の量では、急性中毒・慢性中毒どちらも心配はありません。

Q5: フッ化物洗口は「6歳未満は“禁忌”」と聞きましたが、それは本当ですか。

A5: WHO(世界保健機関)は、確かにフッ化物洗口は6歳未満を“禁忌”としています。その理由は、先進諸国では全身応用法が広く普及しており、低年齢者にフッ化物の過量摂取の可能性があるためです。ただし、日本では全身応用法を実施しておらず、日本口腔衛生学会の調査によって低年齢者のフッ化物洗口の安全性は確認されており、4歳以上の実施を推奨しています。

Q6: アメリカでは、フッ化物による発ガン率の増加、ダウン症児の出生率が高くなる、骨に異変が起きる等の研究報告があると聞きましたが、それは本当ですか。

A6: フッ化物とガン、ダウン症との関係は科学的に証明されていません。アメリカでの研究報告は確かにありますが、これらの論文をよく読むと、適量を大幅に超えて摂取した場合の結果です。フッ化物洗口で用いるフッ化物の量では、決して危険な状況にはなりません。骨のフッ素症は、フッ化物の過量摂取による慢性中毒症として疫学的に確認されている疾患です。毎日20~80 mg のフッ化物を10~20 年以上摂取した場合に生じます。世界的に見ると、一部地域で骨のフッ素症の報告がありますが、高温で多量に飲料水を飲む地域であることや、栄養不良やカルシウムの摂取不足などの環境要因に関係していると言われていています。熱帯地域を除き、飲料水のフッ素イオン濃度が4ppm 以下の地域で、臨床的に問題となる骨のフッ素症が生じたという報告ありませんので、日本では全く心配いりません。

Q7: フッ化物入りの歯磨剤を使い、歯科医院でフッ化物塗布も受けています。フッ化物洗口を行うと取り過ぎの問題はありませんか。

A7: 取り過ぎの問題はありません。フッ化物配合歯磨剤やフッ化物塗布に加えて、フッ化物洗口を行うことは、むし歯予防の効果をより一層高めることとなります。

Q8: フッ化物洗口は副作用がありますか。

A8: フッ化物洗口には副作用はありません。非常にまれに発疹などの過敏症状が出たとの報告がありますが、原因はフッ化物洗口剤の添加物成分の可能性があるとされています。お子さんが以前、フッ化物塗布を行った際に異常がなかった、フッ化物配合歯磨剤を使用して異常がなかったのであれば大丈夫です。

Q9: アレルギー体質です。フッ化物洗口でアレルギーを起こしたり、悪化したりすることはありますか。

A9: フッ化物洗口でアレルギーを起こしたり、悪化したりすることはありません。

フッ化物とアレルギーの関係は、科学的に証明されていません。全ての物質は分子からできていますが、アレルギーは分子量が重く、生体が抗原として認識する際に生じます。フッ素(フッ化物)は、分子量が軽い
ため、アレルギーの原因となることはありません。なお、フッ化物洗口でアレルギーが疑われた報告があります。この報告によると、パッチテストの結果、洗口液では陰性でしたが、添加物の香料料(洗口剤で使われる7万倍の濃度の原液を使用)で皮膚反応が出ました。結論として、アレルギー体質や接触性皮膚炎を起こしやすい人がフッ化物洗口を実施する場合、特に注意が必要ということにならないとされています。

Q10: 口の中にキズや口内炎がある時に、フッ化物洗口を行っても大丈夫ですか。

A10: フッ化物洗口液は刺激性のものではないので、キズや口内炎に影響することはありません。

Q11: フッ化物で歯が黒くなると聞きましたがどうですか。

A11: フッ化物洗口で歯が黒くなることはありません。なお、主に乳歯のむし歯の進行抑制に用いるフッ化ジ
アミン銀という薬には、むし歯の部分黒くする作用があります。

Q12: 口に入れるものなので安全性が気になります。外からの保護よりも、歯質自体を丈夫にすることが大事だと思います。

A12: 安全性については問題ありません。歯質を丈夫にするためには、あごの中で歯が作られている時に、歯
を丈夫にする栄養素を十分取ること、もう1つは歯が生えてからフッ化物を用いることです。歯が生え
てから栄養に気をつけて歯を丈夫にすることは難しいのです。なお、フッ化物洗口は希望者に行います
ので、心配がある方は希望しない選択もあります。

2. フッ化物の効果について

Q14: フッ化物洗口は大人でも効果はありますか。

A14: フッ化物洗口は、大人にも効果があります。

最近の研究によって、成人期から高齢期にかけて増加する「歯と歯肉の境目」や「歯の根元周辺」のむし
歯予防に効果があることが証明されています。

Q15: フッ化物塗布を定期的に受け、寝る前には必ず仕上げみがきをしているのに、むし歯になってしまいました。フッ化物洗口をしても、どれくらい効果があるのか疑問です。

A15: むし歯予防に努力されているようですが、むし歯の要因には、おやつを取り方を始めとした食生活も大きく関わります。もし、食生活にも注意されているなら、歯質が弱い、唾液の分泌量が少ないなどの別の要因があるかもしれません。このような場合、保護者の努力がなければ重症のむし歯になってしまいます。今までのむし歯予防に加え、フッ化物洗口を行うことで、むし歯ができるリスクを下げるができます。

Q16: むし歯には効果がないですか。

A16: むし歯になっていると効果がないということはありません。
フッ化物によって、治療が完了した歯のむし歯の再発防止や、むし歯の部位以外の場所の予防効果が期待できます。

Q17: フッ化物洗口の前は、歯をきれいにみがいていないと効果はありませんか。

A17: 歯をきれいにみがいていないと効果がないわけではありません。
最近の研究によって、歯の汚れが多少残っていても効果は変わらないことが証明されています。ただし、歯みがきを全くしていない、食べかすがたくさん残っている状態でも大丈夫ということではありませんので、歯をきれいにすることを忘れないでください。

Q18: フッ化物入りの歯磨剤は効果がありますか。フッ化物洗口と併用すると効果はどのようにになりますか。

A18: フッ化物配合歯磨剤は、子どもから大人までむし歯予防の効果があります。フッ化物洗口と併用した場合は、より一層のむし歯予防効果が期待できます。ただし、使い方によって効果に差が出るため、1日の使用回数を増やす、歯みがき後のうがいを少なくするなど、効果的な使用方法を実践することが大切です。

Q19: 定期健診と一緒に毎回フッ化物塗布を続けています。塗布と洗口は効果が違いますか。洗口は必要ですか。

A19: フッ化物歯面塗布は高濃度(9000ppm)、フッ化物洗口は低濃度(225~900ppm)のフッ化物を 사용합니다。むし歯予防の作用メカニズムは、どちらもむし歯になりかかった部分を修復する再石灰化の促進です。専門家による個人の健康管理として行うフッ化物歯面塗布に加えて、社会(公衆衛生)としてのフッ化物洗口を行うことは、むし歯予防の効果を一層高めることとなります。

Q20: フッ化物洗口とキシリトール入りガムは、効果は同じですか。

A20: フッ化物洗口とキシリトール入りガムは、どちらもむし歯予防の効果を期待して使うものです。ただし、そのメカニズムが全く異なります。フッ化物は、むし歯になりかかった部分を修復する働き(再石灰化)を期待するものです。一方、キシリトールは、むし歯菌が酸を作ることができない糖分で、ガムを噛むことによって唾液の分泌を促進させ、むし歯予防を期待するものです。

3. フッ化物の実施について

Q21: 歯列矯正中ですが、フッ化物洗口の時は装置を外さないといけませんか。

A21: フッ化物洗口で装置の金属を腐食させることはないので、外さなくても大丈夫です。むし歯の治療に使われている金属の詰め物についても、同様に影響はありません。

Q22: フッ化物洗口は家庭で個人的にできますか。家族みんなでやりたいです。

A22: フッ化物洗口は、家庭でも行えます。歯科医院で指導を受けることが必要です。費用や方法などについては、かかりつけ歯科医にご相談ください。

【参考文献】

「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」について 厚労省(令和4年12月28日通知)
フッ化物洗口洗口マニュアル(2022年版) 厚労省
フッ化物洗口・ファクト2022 フッ化物に関する疑問に答える 一般社団法人口腔保健協会

【発行年月日】

令和6年8月 東京都江戸川区歯科医師会・江戸川区 作成

令和7年4月 改訂

令和8年4月 改訂