

乙訓歯科医師会からの健康教室

(「乙訓歯科医師会」で検索できるホームページがある)

フッ化物洗口とは、むし歯予防を目的として低濃度のフッ化物を含む溶液で口をすすぐ方法で、主に幼稚園や小学校で行われ、子どものむし歯予防に広く用いられています。

京都府下では昭和51年から一部の学校で始まり、平成8年度には亀岡市の全小学校、京都市でも平成17年より支援学校を含む全公立小学校にて始めています。現在は京都府下での保育園、子ども園、幼稚園、小・中学校において約400施設・約100,000人以上の子どもたちがフッ化物洗口を実施しております。そして令和6年9

子ども達の歯を守るフッ化物洗口

正しい方法、濃度で

以上の子どもたちがフッ化物洗口を実施しております。そして令和6年9

月から乙訓地域では初めて長岡京市の全小学校において取り組みが始まりました。

フッ化物には歯の表面のエナメル質を強くし、酸に溶けにくくする働きがあり、また、初期のむし歯であれば再石灰化を促進し、進行を抑える効果も期待できます。さらに、むし歯の原因となる細菌の働きを弱める作用もあります。

洗口の方法は、一定濃度のフッ化物溶液を口に含み、約30秒から1分程度うがいを行った後に吐き出すというもので、一般的には小学校では週1回法で実施されます。飲み込まないように注意し(誤って飲み込まないように、美味しくない味がついていますが)、洗口後30分程度は飲食を控える効果的です。

フッ化物洗口は簡便で安全性が高く、継続することで高い予防効果が得られることが多くの研究で示されています。特に、歯みがきだけでは十分に予防が難しい場合や、学校などの集団にお

いて有効だが、正しい方法や濃度を守らないと効果が十分に得られないため、学校歯科医の指導のもとで実施されています。このように、フッ化物洗口は安価で手軽に実践できるむし歯予防法の一つであり、日常的な口

腔ケアと併用することで、健康な歯を維持するために重要な役割を果たし、また子ども達もむし歯予防などお口の健康に関心を持ってもらえるという側面もあります。

(乙訓歯科医師会 仲岡 住彦)

番組は毎週火曜日の午後1時半から3時前まで放送する。乙訓医師会、乙訓歯科医師会、乙訓薬剤師会(順不同)と連携、地域と医療を結ぶ。内容を指す。パーソナリティは、看護師30年、歌うナースセラピスト・しみずあかね。

6月の放送日、主なテーマ(予定)。

▽2日 歯科医師会II口腔ケアと誤嚥性肺炎

▽9日 看護師II梅雨時のだるさ解消法のだるさ解消法

▽16日 医師会II骨粗しょう症について

▽23日 薬剤師会II塩分と糖分とのつきあい方

▽30日 看護師II筋肉マニエアル、その1

FM82.2MHz 番組

しみずあかねの まちかど保健室

86.2MHz

番組へのメッセージ Xから



先生への質問 Instagram から

