

松阪市フッ化物洗口実施マニュアル



令和7年3月

松阪市

はじめに

生涯を通じて、なんでもおいしく食べ、家族や友人と会話を楽しむことができるなど、心身ともに健康で豊かな生活を送るために、子どもの頃からの歯と口腔の健康づくりが大切です。

松阪市では平成 27 年 4 月に「松阪市歯と口腔の健康づくり推進条例」を施行しました。条例では、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進するための基本的施策のひとつとして「幼児、児童及び生徒におけるフッ化物等の科学的根拠に基づく効果的な方法によるむし歯の予防対策に関すること」について明記しています。

また、条例に基づき、「松阪市歯と口腔の健康づくり基本計画」（平成 28 年度～令和 5 年度）を策定し、令和 6 年 3 月に「第二次松阪市歯と口腔の健康づくり基本計画」（令和 6 年度～令和 11 年度）を策定しました。計画にはフッ化物洗口実施園・実施校数の目標値をかかげ、園や学校のご協力のもと、フッ化物洗口事業を推進してまいりました。その取組みにより、むし歯のない園児、児童の割合は増加し、成果が得られている状況です。

フッ化物洗口を保育・教育施設で導入することにより、集団でむし歯予防方法を継続的に実施でき、地域全体の子どもたちに平等な効果をもたらすことが期待できます。また、健康教育との相乗効果によって、子どもたちの歯を大切にすることを高め、自主性を育てることが期待されます。

本マニュアルを通じて、フッ化物洗口についての正しい知識と適切な実践方法を広く普及するとともに、歯科疾患予防のために正しい歯みがき習慣を確立し、食生活習慣の改善を進めることにより、子どもたちの健康づくりを支援してまいりますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

目次

第1章	フッ化物洗口について	1
1.	フッ化物洗口とは	1
2.	むし歯の予防手段	1
3.	フッ化物洗口の特徴	2
4.	フッ化物洗口の効果	2
第2章	フッ化物洗口の実施	3
1.	松阪市フッ化物洗口事業実施の流れ	3
2.	実施方法	4
3.	フッ化物洗口の実施手順	5
4.	薬剤の入手方法・保管管理	5
5.	実施上の注意点	6
6.	フッ化物洗口の安全性	7
第3章	フッ化物洗口 Q&A	8

資料

1. 様式 1-1 フッ化物洗口事業指示書（学校用）
2. 様式 1-2 フッ化物洗口事業指示書（幼稚園・保育園・認定こども園用）
3. 様式 2-1 フッ化物洗口申込書（小・中学校用）
4. 様式 2-2 フッ化物洗口申込書（幼稚園・保育園・認定こども園用）
5. 様式 3-1 フッ化物洗口薬剤出納簿（小・中学校用）
6. 様式 3-2 フッ化物洗口薬剤出納簿（幼稚園・保育園・認定こども園用）
7. 参考資料
8. フッ化物洗口や歯科保健に関する WEB サイト情報

第1章 フッ化物洗口について

1. フッ化物洗口とは

フッ化物洗口とは、フッ化ナトリウム溶液で一定時間（約 1 分間）「ブクブクうがい」をするむし歯予防方法の1つです。

先進諸国では水道水フッ化物添加などの「全体的利用法」が広く普及していますが、日本では「局所的利用法」のみとなっており、特にフッ化物洗口は、むし歯予防の公衆衛生プログラムとして最も高い効果があるとされています。集団の場においては、低費用かつ継続して実施できる利点があり、全ての子どもに対して家庭の経済状況など個人の生活環境に左右されず、平等にむし歯予防ができることから、むし歯予防施策として意義が大きいとされています。

【全体的利用法】

- 水道水フッ化物添加
- フッ化物添加食塩
- フッ化物添加ミルク
- フッ化物ドロップ剤 など

【局所的利用法】

- フッ化物配合歯みがき剤（ペースト状、ジェル状、泡状、液状）
- フッ化物歯面塗布
- フッ化物洗口



フッ素とフッ化物

フッ素は、自然界に広く存在する元素のひとつです。私たちが食べたり、飲んだりするものの中にも、必ずと言っていいほど含まれています。フッ素は単体では存在せず、他の元素とくっついた形で存在しています。これをフッ化物と呼んでいます。

2. むし歯の予防手段

むし歯は歯垢（プラーク）中の細菌が糖質を酸に変え、歯を溶かす病気です。図1のように「むし歯菌」「糖分」「歯質」の3つの輪の重なりにより「時間」が加わることで、歯の成分が溶けだしていき、むし歯の始まりです。むし歯の予防は従来から行われている図2のように、「正しい歯みがきの励行」、「規則正しい食事の習慣」に加えて、「フッ化物の利用」が重要です。

一度できてしまったむし歯は、元の健康な歯に戻すことはできないので、むし歯予防には、3つの予防手段を組み合わせる実践することが大切です。

図1

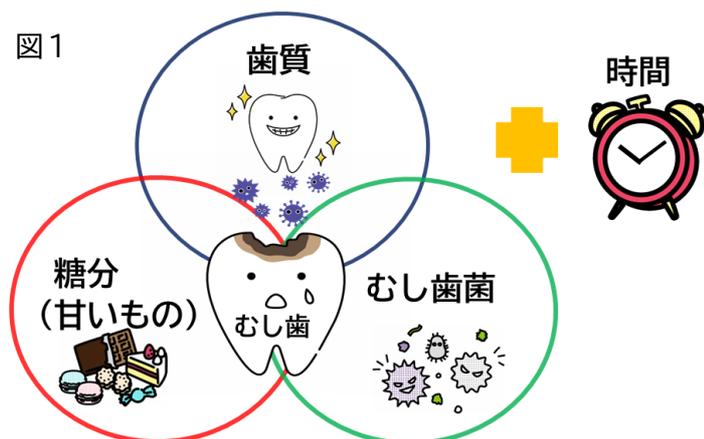
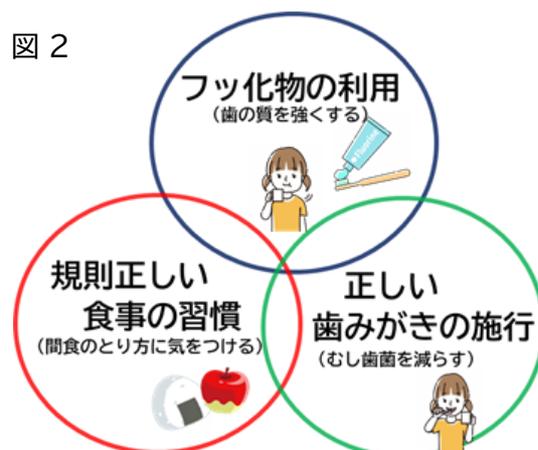


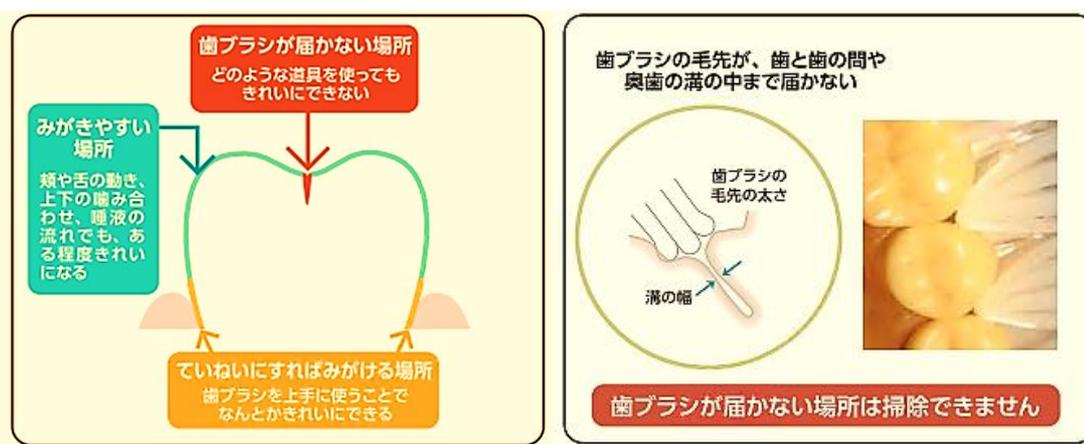
図2



3. フッ化物洗口の特徴

- ① “ブクブクうがい”と“吐き出し”が上手にできる4歳以上に適した方法です。
- ② 永久歯が生え始める4～5歳頃から、永久歯が生えそろった中学生くらいまで行くと、むし歯の発生を約半分に減らすことができ、高いむし歯予防効果が期待できます。
- ③ 歯ブラシが届きにくい奥歯の溝や、歯と歯の間のむし歯予防に有効です。(図3)
- ④ 初期のむし歯ができて進行しにくくなります。
- ⑤ 特に施設などの集団で行うと継続しやすく、より高い効果が期待できます。
- ⑥ 治療が完了した歯のむし歯の再発防止や、歯列矯正装置をつけている人など、むし歯発生リスクが高い場合への利用も効果的です。
- ⑦ とても安い費用で実施でき、経済的です。
- ⑧ フッ化物歯面塗布や、フッ化物配合歯みがき剤の使用などと組み合わせて利用するとさらに効果的です。
- ⑨ 大人では、歯の根元周辺のむし歯予防に有効です。

図3



三重県・三重県歯科医師会：フッ化物応用マニュアル

4. フッ化物洗口の効果

- ① **歯質強化**：歯を丈夫にします。
むし歯菌の作る酸に負けない丈夫な歯になります。特に萌出したばかりの歯は酸に弱くもろい構造ですが、フッ化物が作用することで強い構造になります。
- ② **再石灰化の促進**：初期むし歯の進行を抑えます。
むし歯菌の出す酸によって、歯の表面からカルシウムやリン（ミネラル成分）が溶けだすことを「脱灰（だっかい）」といいます。だ液中のミネラル成分が歯に戻り、健全な歯の状態へ回復することを「再石灰化（さいせっかい）」といいます。フッ化物洗口は、脱灰した歯の表面を修復し、再石灰化を促進します。
- ③ **抗菌作用**：むし歯菌の活動を抑えます。

第2章 フッ化物洗口の実施

1. 松阪市フッ化物洗口事業実施の流れ

1) 関係者の理解・合意

フッ化物洗口事業を開始する前年度に、市が各施設の関係者へフッ化物洗口事業概要等の事前説明会を行い、事業への理解を深めます。

2) 事業説明会及び職員研修会の開催

洗口開始年度に事前説明会を行い、市と施設管理職・担当教諭等の関係者と共に、園や学校でのフッ化物洗口開始にむけた実施プログラム（事前準備・実施日時・実施方法・薬剤管理方法など）を検討します。その後、職員向けの研修会を開催します。

3) 保護者への説明会

保護者のフッ化物洗口に対する理解を深めるために、フッ化物洗口事業の紹介動画を活用した保護者説明会の開催や、資料の配布等で、保護者へフッ化物洗口について周知し理解を得ます。（動画についてはP19の二次元コード参照）

4) フッ化物洗口実施希望の意向確認

保護者にフッ化物洗口申込書（別紙様式2）を配布し、実施希望についての意向を確認します。希望者は、保護者からの取り止めの申し出がない限り、在園又は在校中は継続実施します。年度途中の転入園児、児童・生徒に対しては、実施施設からフッ化物洗口申込書を配付し、実施希望が確認された時点からフッ化物洗口を開始します。

5) 園児、児童・生徒へのフッ化物洗口指導

フッ化物洗口事業初年度は、園児、児童・生徒に対し、歯の大切さやフッ化物洗口の必要性などを理解してもらうために、三重県歯科衛生士会松阪支部の協力のもと、健康教育や歯みがき指導、水を使用した洗口体験等をおこないます。

6) ブクブクうがいの練習

園児や小学1年生は、フッ化物洗口溶液の誤飲を予防するとともに効果的なフッ化物洗口の実施ができるよう、水道水を使用したブクブクうがいや、洗口の姿勢（顔はやや下向き）、水の吐き出し方について練習をします。

7) フッ化物洗口開始

継続クラスについては4月から、4歳児・1年生については11月から順次洗口を開始します。

2. 実施方法

フッ化物洗口は「週5回法（毎日法）」と「週1回法」があります。松阪市では、幼稚園・保育園・認定こども園では週5回法、小学校・中学校では週1回法で実施します。洗口液の濃度に差があるだけで、方法によって予防効果に大きな差異はありません。

方法	主な対象	1回分の洗口液量	洗口時間
週5回法（毎日法）	幼稚園・保育園・認定こども園	5ml（専用ボトル1プッシュ）	1分間
週1回法	小・中学校	10ml（専用ボトル2プッシュ）	

※ 夏休み等長期休暇中は実施しないものとし、行事時等における洗口実施は各学校での判断とします。

1) 使用する薬剤

【幼稚園・保育園・認定こども園児】

ミラノール顆粒 11%
【東洋製薬、ビーブランド・メディコーデンタル】



<特徴>

- ・白色でやや芳香がある
- ・薬に味がついている（誤飲防止のため）

【小・中学生】

オラブリス洗口用顆粒 11%
【昭和薬品】



<特徴>

- ・ほぼ無臭（わずかに特異な匂い）
- ・溶かすと微かにピンク色

※フッ化物洗口の用法と濃度

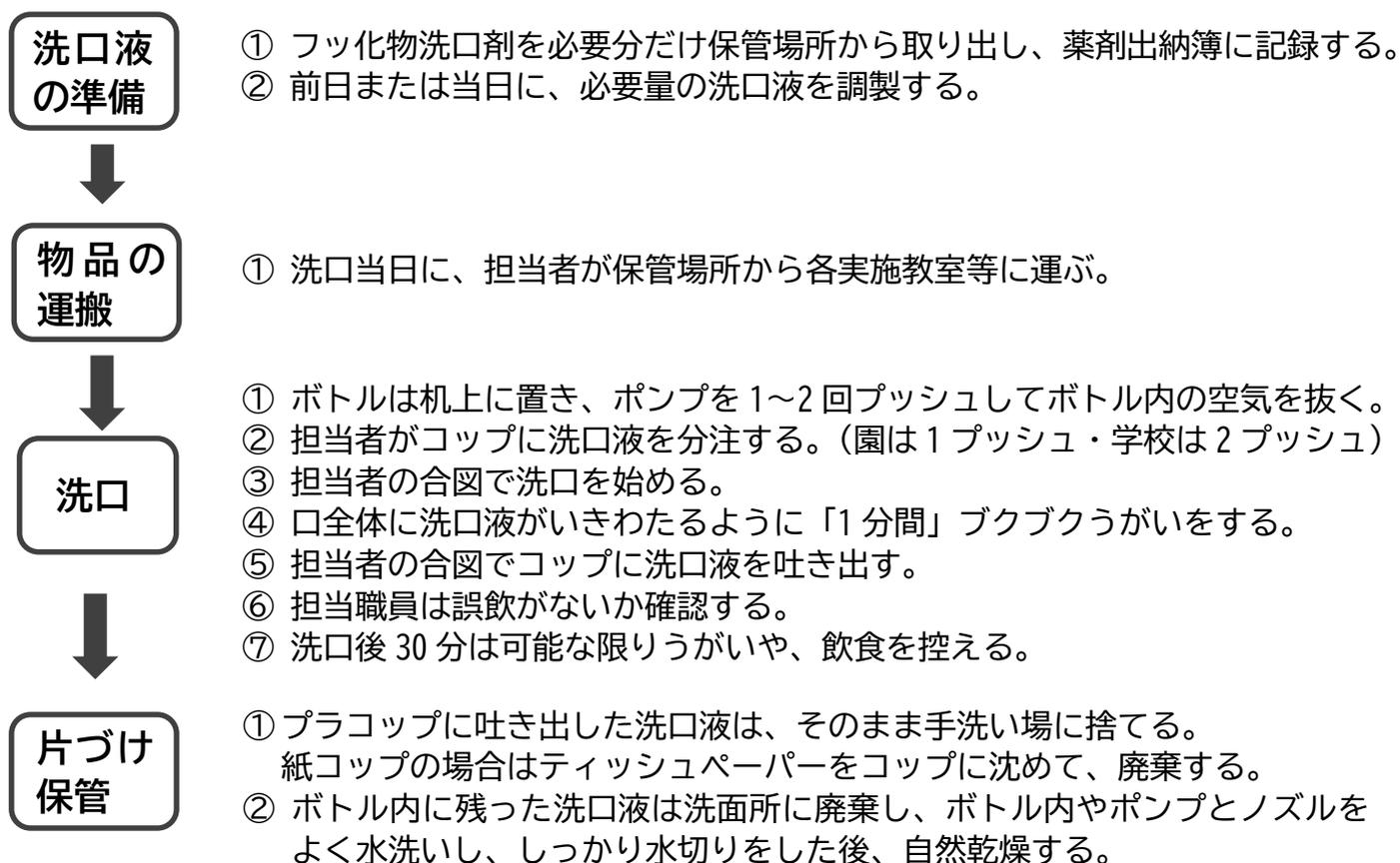
	内容量	用法	水の量	人数分	フッ化ナトリウム濃度 （フッ化物イオン濃度）
幼稚園・保育園・認定こども園	1包 1g 入	週5回法	200ml	約 35 人分	0.055%（約 250ppm）
小・中学校	1包 6g 入	週1回法	332ml	約 30 人分	0.199%（約 900ppm）

2) 器具や機材の準備

- ・フッ化物洗口調製用専用ボトルとフッ化物洗口剤、水道水
- ・各自のコップ（プラスチックまたは紙コップ）
- ・時間をはかるもの（洗口用CD・タイマー・ストップウォッチなど）
- ・ティッシュペーパー
- ・ゴミ袋
- ・水切りかご、次亜塩素酸ナトリウム（必要に応じて）



3. フッ化物洗口の実施手順



4. 薬剤の入手方法・保管管理

1) 歯科園(校)医からの指示

フッ化物洗口を開始するにあたり、歯科医師の指示が必要なため、年1回各歯科園(校)医から施設長あてに、指示書を発行します。(別紙様式1)

2) 薬剤の入手方法

実施施設が薬剤注文書へ必要量を記入し、こども未来課、学校教育課を経由して健康づくり課へ提出します。

3) 薬剤の保管管理

フッ化物洗口剤は粉末の状態では薬事法上、劇薬指定となります。そのため薬剤の取扱いには十分な注意が必要です。各施設において保管する際は、直射日光や高温を避け、鍵のかかる棚に保管します。また、フッ化物洗口剤の出納に関しては、薬剤出納簿(別紙様式3)に記録します。薬剤の出入について厳重な管理を行い、薬剤出納簿の写しを年度末にこども未来課、学校教育課を経由し、健康づくり課へ提出します。

5. 実施上の注意点

1) 洗口液の準備

薬剤の調製はフッ化物洗口調製用専用ボトルに規定量の水道水を入れ、洗口剤を加えて軽く振り混ぜ溶解します。洗口液の調製に資格は不要で、誰でも調製が可能です。

なお、洗口剤は必ず水道水で溶解します。アルカリイオン水やミネラルウォーターはミネラル成分とフッ化物イオンが反応して、効果が弱まることがあるので使用しないでください。また、ガラスの成分とフッ化物イオンが反応するため、洗口剤の溶解、洗口液の分配、保管にはプラスチック容器を使用します。

2) 洗口液の保管

事前に洗口液を調製する場合や、残った洗口液を保存する場合は、清潔で涼しい場所に保管します。できれば冷蔵庫で保管しておくのが安心です。調製した洗口液は、1週間以内に使い切ることが望ましいです。

3) 洗口液の分注

分注の際はしっかりとポンプを押し切ります。(園は1プッシュ・学校は2プッシュ)分注後は洗口液の性状(色、濁り、浮遊物、臭い等)に注意します。

小学校高学年、中学校では児童・生徒が分注を担当しても差し支えありません。

但し、薬品の取り扱いとなりますので、教員の見守りの上で実施してください。

4) 洗口の実施

洗口の際は、顔は少し下を向いた姿勢をとります。吐き出した後の洗口液の泡立ちで、洗口が十分行われているか確認します。

体調が悪い場合は実施しないようにし、また洗口を希望しない場合は「水道水でブクブクうがいをさせる」など配慮を行います。

5) 洗口液の片づけ

廃棄により河川などの環境に影響を与えることはありません。

ボトルは必要に応じて2~3か月に1回、次亜塩素酸ナトリウム等を用いて消毒することも可能です。

6. フッ化物洗口の安全性

洗口液を飲み込んだ場合の対応

人間が1日に必要なフッ化物量は1~3mgとされ、体内のフッ化物濃度は一定に保たれています。洗口液10ml(週1回法)の中には9mgのフッ化物が含まれていますが、この洗口液を全量飲み込んだとしても2時間以内に70%以上が体外に排出されるため、1回分の洗口液を飲み込んで問題はなく、特別な対応は不要ですので、落ち着いて対応しましょう。保護者への連絡と職員間、関係課(こども未来課、学校教育課)での情報共有を行います。万が一、フッ化物洗口液を多量に飲み込むなど過剰に摂取した場合は、歯科園(校)医に連絡し指示を仰ぎます。

幼稚園・保育園・認定こども園の場合 週5回法(250ppm・1プッシュ5ml)

体重(kg)	急性中毒量(推定中毒量)			
	吐き気、腹痛、下痢などが起こる可能性のある最少量(2mg/kg)		即日に治療、入院が必要となる量(5mg/kg)	
	フッ化物量(mg)	洗口液量(ml)	フッ化物量(mg)	洗口液量(ml)
15	30	120(24人分)	75	300(60人分)
20	40	160(32人分)	100	400(80人分)
25	50	200(40人分)	125	500(100人分)
対応	牛乳を飲ませ、2~3時間様子を見る		病院を受診し、適切な処置を受ける	

小・中学校の場合 週1回法(900ppm・2プッシュ10ml)

体重(kg)	急性中毒量(推定中毒量)			
	吐き気、腹痛、下痢などが起こる可能性のある最少量(2mg/kg)		即日に治療、入院が必要となる量(5mg/kg)	
	フッ化物量(mg)	洗口液量(ml)	フッ化物量(mg)	洗口液量(ml)
20	40	44(4人分)	100	111(11人分)
30	60	67(7人分)	150	167(17人分)
40	80	89(9人分)	200	222(22人分)
50	100	111(11人分)	250	278(28人分)
60	120	133(13人分)	300	330(33人分)
対応	牛乳を飲ませ、2~3時間様子を見る		病院を受診し、適切な処置を受ける	

※例えば体重50kgの生徒が、洗口液11人分を誤飲した場合は牛乳をのませて、2~3時間様子を見ます。

第3章 フッ化物洗口 Q&A

～フッ化物の基礎知識～

Q1. フッ化物には、なぜむし歯予防効果があるのですか？

A : フッ化物には、①歯を強くする（歯質強化）、②初期のむし歯を修復する（再石灰化促進）、③むし歯原因菌の酸産生を抑制する（抗菌作用）、という3つのむし歯予防作用があります。

- ① 歯の表面（エナメル質）のハイドロキシアパタイトの結晶がフッ化物に触れ、耐酸性のあるフルオロアパタイトの結晶に置き換わることによって歯質が強化されます。
- ② 初期むし歯は、唾液に含まれるリン酸カルシウムが再度エナメル質に取り込まれることで修復（再石灰化）されます。
- ③ むし歯菌によりむし歯の原因となる酸が産生されるのをフッ化物が抑えます。

Q2. フッ化物洗口は何歳頃から始めていつまで続けるとよいのでしょうか？また、中学生のフッ化物洗口についても有効ですか？

A : フッ化物洗口の効果がはっきりと現れてくるのは、実施してから2～3年後です。そのため、永久歯が生え始める前（4歳頃）から第二大臼歯の萌出完了期である中学3年生（14歳）頃まで継続して実施すると、特に永久歯のむし歯予防に大きな効果を発揮するため有効といえます。

また、中学生から歯肉炎にかかる生徒が増え始めます。う蝕予防のフッ化物洗口に加え、適切な歯みがきを行い、口腔衛生習慣を身に付けることが非常に大切になってきます。

Q3. お茶にはフッ化物が多く含まれていると聞きました。お茶を利用してむし歯予防はできませんか？

A : フッ化物洗口は、歯の表面に作用して歯質を強くする予防法のため、フッ化物の濃度が重要です。お茶は比較的多くのフッ化物を含んでいますが、フッ化物イオンとして溶ける濃度は低いため十分なむし歯予防効果を期待することはできません。

Q4. フッ化物洗口で歯に色が着くようなことはありませんか？

A : フッ化物洗口に使うフッ化ナトリウム水溶液は、無色透明、無味無臭の中性域にある溶液であるため、この溶液による洗口で歯に色素が沈着するようなことはありません。乳歯の「初期むし歯進行止め」として使われるフッ化ジアンミン銀溶液（商品名サホライド）は、銀の作用でむし歯の部分が黒くなります。

Q5. フッ化物洗口は、健康に影響はありませんか？

A : フッ化物洗口（週1回法 洗口液10ml）でフッ化物が口腔内に残る量は約0.9mgです。（週5回法 洗口液5ml）では約0.2mgが口腔内に残ります。フッ化物は、自然環境物質で、私たちの日常生活の中で飲食物と共に常に摂取しています。日頃、日本人（成人）が飲食物から摂取するフッ化物量は約1～3mg程度とされていますので正しく実施されれば健康に影響はありません。

Q6. 1 回分のフッ化物洗口液を飲み込んでしまっても大丈夫ですか？

A : 洗口液 1 回分を誤って飲み込んでいても特に問題はなく、特別な対処をする必要はありません。万が一フッ化物洗口液を多量に飲み込むなど過剰に摂取した場合は、牛乳などカルシウムを多く含むものをとらせて 2~3 時間様子を見て、吐き気、腹痛、下痢などの症状が続くような場合は、病院を受診し適切な処置を受けます。
※カルシウムはフッ化物と結合して、胃からの吸収を阻害する作用があります。

Q7. 現在、フッ化物配合歯磨剤を使用し、歯科医院でもフッ化物塗布を受けています。そのような場合フッ化物洗口をしてもフッ化物のとり過ぎの心配はありませんか？

A : とり過ぎの心配はありません。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。なお、フッ化物洗口のフッ化物濃度 (900ppm) は、フッ化物塗布 (9,000ppm) の場合の約 10 分の 1 となり、フッ化物濃度 (250ppm) は、フッ化物塗布 (9,000ppm) の場合の約 36 分の 1 です。

Q8. 口の中に金属製の詰め物 (充填物治療) や矯正治療の針金などが入っている場合に、フッ化物が何らかの悪影響を与えることはありませんか？

A : 洗口液中のフッ化物イオン濃度は低いため、金属に作用して腐食するようなことはありません。また「口の中に少々傷がある」、「服薬中」という方も、実施しても差し支えはありません。

Q9. フッ化物洗口でアレルギーを起こすことはありますか？

A : フッ化物洗口でアレルギーを起こしたり、悪化することはありません。

Q10. 口の中に傷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？

A : フッ化物洗口液は刺激性のものではないので、傷や口内炎に影響することはありません。ただし、傷や口内炎に水がしみて痛みがあるなら、無理に行わない方がよいでしょう。

Q11. 余った洗口液を捨てることで、環境汚染につながりませんか？

A : 洗口液を捨てることで環境汚染になることはありません。水質汚濁防止法では、フッ素及びその化合物の排水基準を 8ppm 以下としています。新潟県の調査によると、フッ化物洗口液を廃棄した後の総排水口のフッ素イオン濃度は、最高で 0.2ppm 程度という結果が出ています。

Q12. フッ化物洗口の普及状況はどれくらいですか？

A : 日本での集団を対象としたフッ化物洗口は、令和 3 年 3 月の調査 (NPO 法人日本フッ化物むし歯予防協会) によると、全国 47 都道府県で、14,359 施設 (実施率 19.0%)、1,573,535 人となっています。また、令和 6 年度三重の歯科保健によると、三重県での普及状況は、209 施設 (20.1%)、10,704 人が実施し、松阪市では令和 6 年 3 月末時点 88 施設 (実施率 90.7%)、5,950 人の子どもたちがフッ化物洗口をおこなっています。

～フッ化物洗口の実施にあたって～

Q13. 学校教諭等がフッ化物洗口液を作ることは違法ですか？

A : 違法ではありません。

1984年12月21日付けで当時の国会議員から国会に提出された「フッ素の安全性に関する質問主意書」に対する回答には「学校の養護教諭がフッ化ナトリウムを含有する医薬品をその使用方法に従い、溶解、希釈する行為は、薬事法（現 薬機法）及び薬剤師法に抵触するものではない。」とあります。

同様に平成30年12月5日に提出された「虫歯予防用のフッ素洗口等に関する質問主意書」2)の、「希釈等を教職員や非正規事務職員が行っている例も少なくないことについてどう考えるか」という質問に対し「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」、「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」と回答しています。

このように、歯科医師の指示に基づき薬剤師が計量し分包したフッ化物洗口剤（あるいは顆粒の洗口製剤）から、指示された水に溶解し、フッ化物洗口液を調製（顆粒を水で溶かす）する行為を学校教諭等の職員が行うことに問題はありません。

Q14. フッ化物洗口をなぜ集団で実施すると有効なのですか？

A : むし歯はほとんどの人が経験する疾患であるため、社会全体として歯科疾患の予防を図っていくことが重要です。特に永久歯のむし歯予防に関しては、就学前から中学校卒業の時期がもっとも効果的です。また、一度できてしまったむし歯は決して元の健康な歯に戻すことはできないので、発生しやすい時期にしっかりと予防しておくことが大切です。そのため効果的なむし歯予防方法を継続的に実施できる集団によるフッ化物洗口が推奨されており、保育・教育施設で導入することにより地域全体の子どもたちに平等な効果をもたらすことが期待できます。また、今まで多くの施設でフッ化物洗口が行われていますが、集団で行うことは、健康教育との相乗効果によって、子どもたちの歯を大切にすることを高め、自主性を育てることが期待されます。

Q15. フッ化物洗口の必要性があれば、家庭の責任において、自主的に実施すればいいのではないのでしょうか？

A : 子どもむし歯は、子どもを取り巻く生活環境や社会環境に影響を受けるため、地域社会で取り組むことが重要です。

集団でのフッ化物洗口を実施している幼稚園・保育園・認定こども園・学校においては、どのような家庭の子どもでもむし歯予防に取り組むことができます。

子どもむし歯は、個人の対策だけでなく、生活環境や社会環境を改善することで減らすことができます。

Q16. 学校でフッ化物洗口を集団で実施する際、フッ化物洗口を希望しない児童・生徒がいる場合、どうすればよいでしょうか？

A : フッ化物洗口を実施する場合は、あらかじめ保護者に希望の有無を確認するため、参加については自由に選択することができます。フッ化物洗口に参加しないという家庭の子どもについては水うがいをさせるなどの配慮をします。フッ化物洗口についての正しい情報を伝えることも大切です。

Q17. 学校などでフッ化物洗口を実施する場合、いつ行なうのが最も効果的ですか？

A : 洗口後 30 分以内に飲食物を摂取すると、口の中に存在するフッ化物が失われ、その予防効果が期待できなくなります。そこで洗口後、30 分間飲食物を摂取しないような時間帯であれば、実施する時間はそれぞれの施設の事情に合わせて選ぶことができます。例えば、学校であれば、始業前や、午後からの授業前に洗口を実施し、そのまま授業に入るなどの対応も行われています。

Q18. フッ化物洗口を行う前に、歯をみがく必要はありますか？

A : フッ化物洗口を行なう前に歯みがきを行うことは非常に効果的です。しかし、「歯みがきの有無はフッ化物洗口のむし歯予防効果に問題はない」という結果が出されていますので、十分な歯みがきが期待できない場合でも、フッ化物洗口は実施する価値があると考えます。

Q19. 夏休みや冬休み中は、フッ化物洗口をやらなくてもいいですか？

A : 夏休みや冬休みに中断しても、毎日の生活習慣が乱れることがなければ大丈夫です。休みの間中止しても、年間を通じて継続して行うことが大切です。

Q20. フッ化物洗口によって、もし有害作用が起きた場合の責任は、誰が負うのですか？

A : フッ化物洗口の安全性は十分に確立しているため、定められた実施手順にしたがってフッ化物洗口を実施すれば、有害作用が起こることはありません。仮に有害作用と思われることが起こった場合は、一般的な公衆衛生事業と同様に実施主体である市の責任で対応することになります。

Q21. 専用ボトルは使用後水洗いしていますが、念入りに洗いたい場合はどうしたらよいですか？

A : 必要に応じて約 0.02% の次亜塩素酸ナトリウム薬液に 5 分間以上浸漬した後、十分水洗いし、しっかり水切りした後、自然乾燥します。（水洗い後も次亜塩素酸ナトリウムのおいが気になる場合、お湯で洗浄することでおいを弱くすることが可能です。）

Q22. フッ化物洗口を行う際に、新型コロナウイルス等の感染予防対策は、どのようにすればよいですか？

A : 洗口場は窓を開け通気をよくしてください。
感染流行時には、感染予防の観点から、洗口中及び吐き出し時に飛沫が飛ばないように注意してください。また、感染状況を踏まえ、関係者で協議を行い、集団フッ化物洗口の実施、中断、再開について、適宜判断してください。

令和 年度 フッ化物洗口事業指示書（小・中学校用）

令和 年 月 日発行

〇〇学校長様

学校において、フッ化物洗口を実施するにあたり、以下のことを指示します。

332ml の水にフッ化ナトリウム洗口剤 1 包（オラブリス 6g）を溶かして、0.2%のフッ化ナトリウム水溶液（フッ素濃度 900ppm）を作成し、児童・生徒一人 10ml（専用ボトル 2 プッシュ）のフッ化物洗口液で週 1 回 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さけること。

〇〇学校歯科医

歯科医院名：

歯科医師名：

印

令和 年度 フッ化物洗口事業指示書（幼稚園・保育園・認定こども園用）

令和 年 月 日発行

〇〇幼稚園・保育園・認定こども園長様

園において、フッ化物洗口を実施するにあたり、以下のことを指示します。

200mlの水にフッ化ナトリウム洗口剤1包（ミラノール1g）を溶かして、0.05%のフッ化ナトリウム水溶液（フッ素濃度250ppm）を作成し、園児一人5ml（専用ボトル1プッシュ）のフッ化物洗口液で週5回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さけること。

〇〇幼稚園・保育園・認定こども園嘱託歯科医

歯科医院名：

歯科医師名：

印

フッ化物洗口申込書

〇〇学校長 様

※どちらかを○でかこんでください。

フッ化物洗口を

1. する
2. しない

※卒業（在校中）までの同意となります。

申込み日	令和	年	月	日
学年・クラス		年	組	
児童・生徒 名前				
保護者名前				

フッ化物洗口申込書

〇〇幼稚園・保育園・認定こども園長 様

※どちらかを○でかこんでください。

フッ化物洗口を

1. する
2. しない

※卒園までの同意となります。

申込み日	令和	年	月	日
クラス				組
園児名前				
保護者名前				

令和 年度 フッ化物洗口薬剤出納簿 (学校用)

(学校)

						開始時薬剤量 (包)				
						受け入れ量 (月 日 包)				
						廃棄量 (包)				
月	月					月				
実施日 (日)	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
溶解した職員										
洗口剤使用量 (包)										
残量 (包)										
管理者確認印										
月	月					月				
実施日 (日)	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
溶解した職員										
洗口剤使用量 (包)										
残量 (包)										
管理者確認印										
月	月					月				
実施日 (日)	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
溶解した職員										
洗口剤使用量 (包)										
残量 (包)										
管理者確認印										

令和 年度 フッ化物洗口薬剤出納簿 (幼稚園・保育園・認定こども園用)

幼稚園・保育園・認定こども園名 _____

	月分	管理者 印
開始時薬剤量	包	
残量	包	
薬剤受け入れ量 月 日	包	
廃棄量	包	

実施日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
溶解した職員																															
洗口剤の使用合計量(袋)																															
クラス数																															
残量																															

参考資料

みえ歯と口腔の健康づくり条例（三重県 平成 24 年 3 月制定）

第十一条 県は、歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的に策定し、及び計画的に実施するため、次に掲げる施策を講ずるよう努めなければならない。

- 一 全ての県民が、生涯にわたって、歯科検診等を受けることができる環境の整備に関する事。
- 二 医療的ケア児（人工呼吸器を装着している障害児その他の日常生活を営むために医療を要する状態にある障害児をいう。）、障がい者その他歯科検診等を受けることが困難な者が歯科検診等を受けることができる環境の整備に関する事。

松阪市歯と口腔の健康づくり推進条例（松阪市 平成 27 年 4 月施行）

（基本的施策）

第 7 条 市は、歯科医療関係者、保健医療福祉関係者、教育関係者等と連携を図るとともに、これらの者の協力を得て、市民の生涯にわたる歯と口腔の健康づくりを推進するための基本的施策として、次の各号に掲げる事項を実施するよう努めなければならない。

- (1) 市民が定期的に口腔保健サービスを受けることを促進するために必要な施策の推進に関する事。
- (2) 障がいを有する者、介護を必要とする者その他定期的に口腔保健サービスを受けることが困難な者並びに妊産婦及び乳幼児が、適切に口腔保健サービスを受けることができる環境の整備に関する事。
- (3) 幼児、児童及び生徒におけるフッ化物等の科学的根拠に基づく効果的な方法によるむし歯の予防対策に関する事。
- (4) 成人期における歯周病等の歯科疾患の予防対策に関する事。
- (5) 歯と口腔の健康づくりの観点に基づく食育の推進、生活習慣病の予防その他健康維持に必要な施策の推進に関する事。
- (6) 災害時を想定した口腔保健サービス体制の構築及び確保に関する事。
- (7) 歯と口腔の健康づくりに携わる者の資質向上に関する事。
- (8) 歯と口腔の健康づくりの効果的な実施に資する調査研究に関する事。
- (9) 歯と口腔の健康づくりの推進に関する情報の収集及び提供に関する事。
- (10) 歯科医療関係者、保健医療福祉関係者、教育関係者等との連携体制の構築に関する事。
- (11) 前各号に掲げるもののほか、歯と口腔の健康づくりを推進するために必要な施策に関する事。

「フッ化物洗口に推進に関する基本的な考え方」について（厚生労働省医政局及び健康局）

口腔の健康は、国民が健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を果たしており、生涯を通じて口腔の健康の増進を図ることが必要である。口腔の健康の保持のために、歯科疾患の予防に向けた取組が実施されており、歯科口腔保健の推進に関する基本的事項（平成 24 年厚生労働省告示第 438 号）や国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（平成 24 年厚生労働省告示第 430 号）（健康日本 21）等の健康づくりのための計画に示されたう蝕の予防等に関する目標を達成するため、フッ化物応用は有効な手段である。これまで、有効かつ安全なフッ化物応用の一つであるフッ化物洗口法を広く普及するために、「フッ化物洗口ガイドラインについて」（平成 15 年 1 月 14 日付け医政発第 0114002 号・健発第 0114006 号 厚生労働省医政局長及び健康局長連名通知）にて「フッ化物洗口ガイドライン」を発出するとともに、当該ガイドラインにおいて、より詳細な内容については、「う蝕予防のためのフッ化物洗口実施マニュアル」を参照することをお示しし、関係機関等に周知を図ってきた。当該ガイドラインの発出以降、フッ化物洗口がより広く普及し、流通するフッ化物製剤の種類も増えた。一方、新型コロナウイルス感染症の影響により、集団フッ化物洗口が一時的に中断されるなど、フッ化物洗口を取り巻く状況は変化している。このような環境の変化に対応しつつフッ化物洗口を継続的に実施することが必要であることから、令和 3 年度厚生労働科学研究事業「歯科口腔保健の推進に資するう蝕予防のための手法に関する研究」を実施した。本研究において、最新の知見等を踏まえた「フッ化物洗口マニュアル」2022 年版）を含む研究報告書が取りまとめられた。当該報告書を踏まえて、「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」を別紙の紙のとおり定めたので、貴職におかれては、貴管下保健所設置市、特別区、市町村、関係団体等に対して周知方関係団体等に対して周知方をお願いする。なお、「フッ化物洗口ガイドラインについて」（平成「フッ化物洗口ガイドラインについて」（平成 15 年 1 月 14 日付け医政発第 00114002114002 号・健発第 00114006114006 号厚生労働省医政局長及び健康局長連名通知）は本通知の発出をもって廃止する。

別紙
フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方



フッ化物洗口や歯科保健に関する WEB サイト情報

以下のサイトからフッ化物洗口や歯科保健に関する情報を得ることができます。



参考文献

- 厚生労働省：「フッ化物洗口マニュアル（2022 年版）」
- 三重県・三重県歯科医師会：フッ化物応用マニュアル
- 三重県：第 3 次みえ歯と口腔の健康づくり基本計画
- NPO 法人日本フッ化物むし歯予防協会



発行元 松阪市健康福祉部健康づくり課
(健康センターはるる)

〒515-0078 松阪市春日町一丁目19番地
電話：0598-31-1212
FAX：0598-26-0201

発行 令和2年11月
改定 令和7年 3月