

保育園・幼稚園でフッ素洗口

みんなと一緒にむし歯予防

フッ素ってどんな働きをするの？

- ① 歯の質を強くします
- ② 口の中のむし歯菌の活動を弱めます
- ③ 溶けた歯をもとに戻す力を助けます



むし歯になりにくい丈夫な歯になります!!

フッ素をむし歯予防に活用する方法は、フッ素塗布やフッ素洗口、フッ素入り歯磨剤など歯科医院や家庭で行う方法がありますが、継続するのはなかなか難しいという保護者の方もいると思います。

みんなと一緒に継続・・・それが「園でフッ素洗口」です。毎日の園生活のなかに取り入れることで歯を強くしていきます!!

家庭や歯科医院で、すでにフッ素を活用している方! 複数の方法をあわせるとさらにむし歯予防効果をアップします。



フッ素洗口ってどんなふうにするの？

1



5
~
10
ml

5~10mlの洗口液を口に含みます。

2



1分間

音楽に合わせてながら♪
30秒~1分間、ブクブクうがいを
行います。

3



うがいが終わったら
自分のコップに「ペッ」と
吐き出します。

永久歯のむし歯予防に効果的

うがいが上手にできるようになり、永久歯が生える前の4~5歳頃から永久歯の生えそろう15歳頃まで継続して行うと特に効果が高いといわれます。



♪フッ素洗口でめざせ健康な歯♪

これから生えてくる6歳臼歯(永久歯)は・・・?

大事な歯だけど

永久歯のなかで一番大きく噛む力が強い!
噛み合わせを決める大事な歯!!

むし歯になりやすい歯!!!



生えるのに時間がかかるため、生えている途中ですでにむし歯になってしまうこともあります。