

【 実施関係者（小中学校）の皆様へ 】

むし歯予防プクプクうがい （フッ化物洗口）

※「むし歯予防プクプクうがい」とは、フッ化物洗口液を使い歯によく行き渡るようにするうがいのことで、熊本県で使用している愛称です。（風邪の予防のために行う喉のうがいとは違います。）

歯は一生の宝物です!!



©2010 熊本県 くまモン

熊本県は、子どものむし歯が全国で最も多い県のひとつです

むし歯の予防は、歯磨きだけでは十分にできません

週1回、“むし歯予防うがい液”で

プクプクうがいをしましょう

安全で効果的にむし歯予防ができます

熊本県 熊本県教育委員会 熊本県歯科医師会

1 むし歯予防うがい液の効果

むし歯予防うがい液（フッ化物洗口液）に含まれるフッ素の働きにより、歯を強くし、むし歯を予防する効果が期待できます。

また、むし歯になりかかった歯の表面を修復（再石灰化）したり、原因菌を抑制する効果もあります。

特に、4歳から14歳までの期間に実施することがむし歯予防に最も高い効果がありますが、その後の年齢においても効果があります。

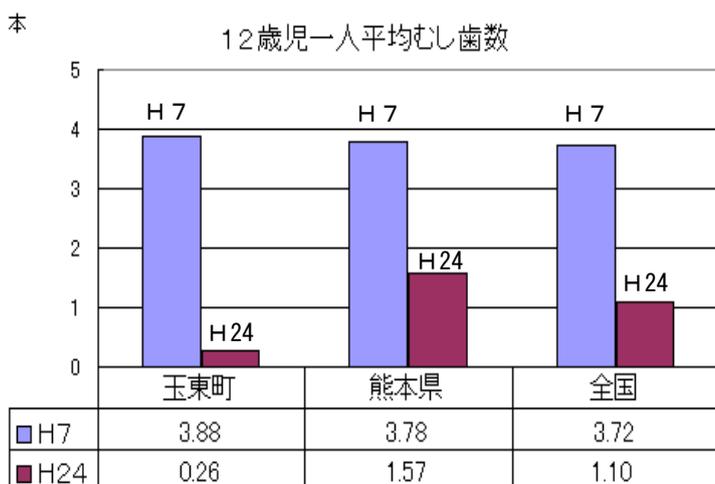
*歯と口腔の健康には歯磨きと適正な食習慣が不可欠ですが、むし歯予防にはフッ化物を利用するとさらに効果があります。なお、歯磨きは、むし歯がしやすい奥歯の溝には歯ブラシの毛先よりも細いところがあり、また、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届かないなど、歯垢を完全に除去することは難しいのです。

※玉東町における改善例

玉東町では保育所が平成7年から、小中学校が平成19年からフッ化物洗口を実施しています。

【12歳児一人平均むし歯数】

H7：3.88本→H24：0.26本



2 安全性

むし歯予防うがい液に含まれるフッ素の濃度は、ほとんどの家庭で毎日使われているフッ化物入り歯磨き剤の濃度以下のため、歯磨き剤と同様、うがい液を誤って飲み込んでも安全面での心配はありません。



*世界保健機関(WHO)や厚生労働省など世界の専門機関が一致して安全性や効果を認め、フッ化物を用いたむし歯予防を推奨しています。40年以上にわたって実施されている新潟県でも、これまで問題は起きておらず、また、子どものむし歯本数は13年連続で全国最少（日本一）となっています。

3 小中学校で行う場合の一例

(1) うがい剤の購入

市町村でむし歯予防うがいに必要な経費を予算化し、うがい剤(市販のフッ化物洗口剤)や必要資材を購入します。



(2) うがいの仕方

① うがい液の作成

- ・ 週に1回、保管担当者が実施担当者にうがい剤^{※1}を配ります。
- ・ うがい液用ボトルにうがい剤を入れます。
- ・ 次に、ボトルに引いてある所定の線(適量)の所まで水を入れ、ボトルを振ってうがい剤を溶かすことでうがい液ができます。

※1: 約10人用、約30人用のうがい剤があります。



② うがいの実施

- ・ 子どもの歯磨き用のコップなどに、一人約10cc(専用のプッシュボトルであれば二押し)注ぎます。
- ・ 一斉に洗口液を口に含み、全ての歯に行き渡るように1分間、プクプクうがいをします(誤飲を避けるためできるだけ正面又は下を向いてうがいを行います)。うがいの後30分間は、飲食を避けてください。

(プクプクうがい)



③ うがい液の後始末

- ・ うがい液をコップに吐き出し、洗い場に捨て、コップを水ですすぎます。
- ・ ボトルに余ったうがい液も洗い場に捨て、ボトルを水ですすぎ、注ぎ口を下に向けて乾燥させます。なお、清潔を保つため、洗浄又は消毒を適時行います。

(喉のうがい)



(3) うがい剤の保管

うがい剤は医薬品ですから、鍵のかかるキャビネット等で保管します。

*フッ化物のうがい剤は、法律上、鍵をかけて保管するようには求められていませんが、安全管理上、事務室、職員室等の鍵のかかるキャビネット等に保管することが適切です。

*詳細は、厚生労働省の「フッ化物洗口ガイドライン」及び熊本県の「フッ化物洗口マニュアル」をご覧ください。

むし歯予防プクプクうがい【よくある質問】



□ これまで「むし歯予防うがい」が普及しなかった大きな理由は何ですか？

一部に安全性への誤解があったことなどにより関係者の合意形成ができなかったこと、また、既製のうがい剤で週1回実施することが承認されておらず、原材料から計量・分包してうがい液を作る必要もあり、大きな負担があったことなどが理由です。

このほど、既製の薬剤で週1回実施することが厚生労働省から承認され、これにより、ボトルに水で溶かすだけで、容易にうがい液を作ることができるようになりました。

□ 歯磨き剤に含まれているフッ素(フッ化物)で、むし歯の予防になるのではないですか？

市販のほとんどの歯磨き剤には、むし歯予防に十分な量のフッ化物が含まれていますが、歯磨き後に水で口を数回すすぐと、フッ化物が洗い流されてしまい、十分な効果が発揮できません。週1回のプクプクうがいを行うことで、効果をより確実にすることができます。

(歯磨き剤メーカーでは、歯磨き後はごく少量(5~10cc)の水で1回だけすすぐことを推奨しています。)

□ むし歯予防うがいをしていなくても子どものむし歯が減っているのは何故ですか？

むし歯が減っている理由は、フッ化物入り歯磨剤を使用した歯磨きの習慣化が図られたことや糖分を含む食品の摂取頻度が減るなど生活習慣が変わったためとされています。

むし歯予防をより確実に進めるためには、むし歯予防うがいが効果的です。

全国的に子どものむし歯は減っていますが、地域間の格差は縮小しておらず、特に、九州や東北は依然として多い状況にあります。しかし、多くの学校でフッ化物洗口を実施している新潟県や佐賀県は、全国で最もむし歯が少ない県のひとつになっています。

□ なぜ集団であることを県では推奨しているのですか？

すべての家庭がうがい液を購入し定期的かつ確実にうがいを実施することは、現実的には困難です。集団で定期的にむし歯予防うがいを行うことで習慣化(定着化)を図ることができ、すべての子どものむし歯予防を確実に進めることができます。

□ 集団で行う場合、希望しない子どももうがいを強制されるのですか？

事前に希望調査を行い、うがいを希望される家庭の子どもだけにむし歯予防うがいを行うものであり、決して強制することはありません。うがいを希望されない場合、保護者のご要望に応じ、他のお子さんがうがい液でうがいをされている時には、そのお子さんには真水でうがいをしてもらう等の対応も行われています。

□ うがい液を洗い場に捨てても環境に影響はありませんか？

うがい液に含まれるフッ素は、食品を含め自然界に多く存在しています。フッ化物入り歯磨き剤で歯磨き後にうがいをして流すのと同様に、うがい液をそのまま洗い場に捨てても全く問題はありません。