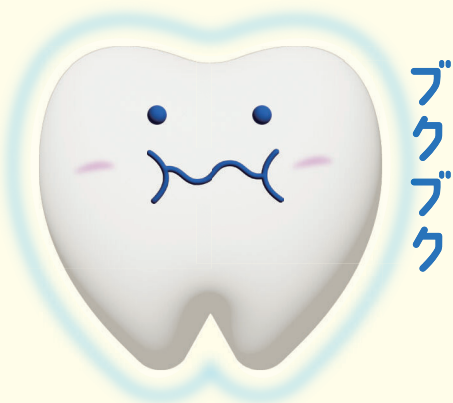


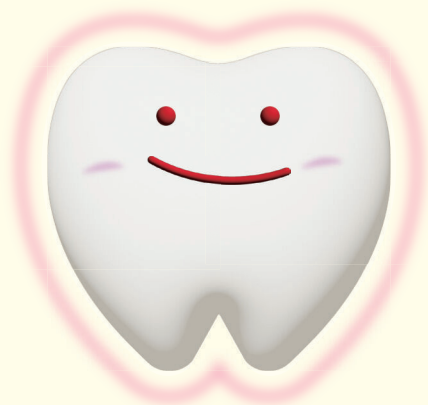
まだ、「歯みがき」だけ？

+ **週1** フッ化物洗口 で 簡単むし歯予防！
(フッ素うがい)



週に1回1分間
口をゆすぐだけ

歯みがきだけでは
むし歯は防げない



永久歯を強くするには
小学生の今が大切💎💎

毎日の歯みがきだけではむし歯は防げません。
永久歯は4歳～12歳頃まで順に生えますが、生えてすぐの歯
は弱く、とてもむし歯になりやすいです。一度むし歯に
なったら治療後も元には戻りません。

週1回1分間、フッ化物洗口液でブクブクうがい
を続けると最大80%むし歯予防効果があり
ます。4歳～14歳までフッ化物洗口を継続することで、生
涯にわたって強い永久歯を育むことができます。



**フッ化物洗口の効果や方法はこちら！
必ずご確認ください！**

神戸市

フッ化物洗口(フッ素うがい)をする前に



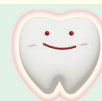
まずは水で練習！

- 水で1分間のブクブクうがいを練習してみよう。
(はじめは無理でも、練習して少しずつ1分間に近づけよう)
- 確実にはき出しができるようになってから使いましょう。
(はき出しができるまではフッ化物洗口はしないこと)

スケジュールを決めよう！

- 毎週1回のうがいをいつ行うか決めましょう。
カレンダーにも印をつけておきましょう。
(週に1回、必ず行える曜日・時間にしましょう)

フッ化物洗口(フッ素うがい)の方法



動画も
チェック！



必要なものを準備しよう！ 水分補給も先にしておこう！



フッ化物洗口液をコップに**2プッシュ**(10ml)



口にふくんで**1分間**のブクブクうがい

まちがって飲みこまないように下を向いて(おへそを見る感じ)
すべての歯の表面にいきわたるように、ほっぺをよく動かす。



1分たったならコップに**はき出す**

うがい後の**30分間**は口をすすいだり歯みがきしたり飲食しない。
(フッ素が流れてしまい効果がありません)



フッ化物(フッ素)のはたらき

- ・歯のエナメル質を強くする
- ・初期むし歯を修復する(再石灰化)
- ・むし歯菌の力を弱める



フッ化物(フッ素)とは？

フッ素は自然界に存在する元素で、私たちが日常的に摂取している飲食物にも含まれています。

名前が似ている「PFAS(有機フッ素化合物)」は人工的な化学物質で消火剤や撥水剤などに使われていますが、フッ化物洗口液で使われる“フッ素”とは全く別のものです。

注意点

フッ化物洗口液は医薬品のため、用法、用量を守って使用しましょう。なお、次の人はフッ化物洗口液を使用できません。

- ・4歳未満の乳幼児
- ・飲み込む恐れがある人
- ・ブクブクうがいが出ない人

大量に飲み込んだ場合は、医師にご相談ください。

保管上の注意

- ・小児の手の届かない所に保管してください。
- ・使用後は、直射日光の当たらない涼しい所に保管してください。

相談窓口：神戸市保健所口腔保健支援センター

電話：078-322-6370
eメール：kohkuhoken_kobe@city.kobe.lg.jp
(月曜～金曜、9時～12時、13時～17時)