



# はは歯クラブだより



NO.35

長崎市鳴見台小学校  
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

今回は、フッ素について8回目で「小学校で行うフッ素洗口の実際の使用」についてです。ここでは0.2%フッ化ナトリウム溶液を使用する“週1回法”についての方法です。

私の診療所ではフッ素洗口は5歳児以上に勧めていますので、小学生なら問題なく可能です。使用量も正確に計る必要はなく、楽にうがいでできる量で行ないます。

（目安として1年生なら5cc、6年生なら10cc程度）



手順です

- ① フッ素溶液を養護の先生に作っていただきます。
- ② 係りの児童が、フッ素溶液の入ったボトルをクラスに持ち帰ります。
- ③ クラスで各個人の歯みがき用のコップに5～10ccずつ分けます。
- ④ いっせいに口にお口に含み、前か下を向いて30秒間グチュグチュウがいをします。  
（先生に30秒間はかかっていただく必要があります）
- ⑤ コップの中に吐き出し洗い場で使用したコップを洗います。
- ⑥ その後はお水などでうがいなどをしてはいけません。

これを週1回行います。行なう時間は昼食後、歯をみがいてからが最もいいですが、時間が取れない場合は登校したすぐ、朝からでもかまいません。どうです、簡単でしょう。

全国7543施設の小学校、中学校、幼稚園、保育園などの施設で、77.7万人（2010年）がフッ素洗口をおこなっています。フッ素洗口は急速に普及しつつあります。

（日本小児歯科学会認定小児歯科専門医 行成哲弘）

詳しくは、ホームページをご覧ください。

『ゆきなり』で検索すると簡単です。