



# はは歯クラブだより



NO. 42

こんにちは！  医療法人  
ゆきなり小児・矯正歯科です。

引き続き、「集団で行うフッ素洗口の実際の使用」についてです。

ここでは“週1回法”についてで、0.2%フッ化ナトリウム溶液を使用する方法です。

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。実際にフッ素溶液をお口に含み30秒間うがいをするのは意外と難しいものです。幼稚園でも年長さん(5歳児)を対象と考えています。



手順です

- ① フッ素溶液を担当の先生に作っていただきます。
- ② クラスで各個人の歯みがき用のコップに5ccずつ分けます。
- ③ 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秒間はかっていただく必要があります)
- ④ 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。
- ⑤ 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園したすぐ、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。