

始めよう！フッ化物洗口

（歯を強くする予防法）

フッ化物洗口は、簡単で効果の高いむし歯予防法です。

茨城県では就学前のすべての施設でのフッ化物洗口の実施をめざしています。

（対象：4～5歳児）

施設で継続して行うことで歯が強くなりむし歯予防の効果が高まります。

子ども達の健康のため、フッ化物洗口を始めましょう！



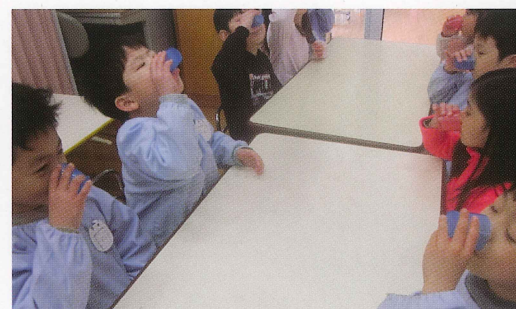
保育所・幼稚園等では、毎日（週5回）行います。

週のはじめにフッ化物洗口剤を所定の水で溶かし、1週間分の洗口液をつくります。



5mlの洗口液で30秒～1分間ブクブクうがいをします。

水でうがいの練習してから行いますが、誤って1回分を飲み込んで問題ありません。



口全体に行き渡らせ、終わったらコップに吐き出します。

予防効果を高めるため、洗口後30分はなるべく飲食を避けましょう。



フッ化物洗口を新たに開始する施設に対する補助制度があります。

（令和3・4年度の開始施設対象）

茨城県保健福祉部
健康・地域ケア推進課
電話 029-301-3229