

第2章

フッ化物洗口の実施

本章では、保育所・幼稚園でフッ化物洗口を開始する前の関係者の合意形成からフッ化物洗口の実施の手順について説明しています。学校で実施する場合も同様の手順となります。

1. フッ化物洗口の手順

Step 1 ● 関係者の理解と合意

- 1) 洗口実施責任者を決めて園医・園歯科医（嘱託歯科医）・保健福祉センターに連絡し、助言・指導を受けます。
- 2) 大まかな洗口の実施計画をたてます。（対象・洗口回数・実施時間など）

洗口回数	週5回法	毎週月曜日から金曜日までの5日間洗口する
	週1回法	毎週1回、曜日を決めて洗口する
実施時間	登園後の集まり、昼食後、午睡前、降園前 など	

フッ化物洗口法は週5回法と週1回法があります。保育所・幼稚園では生活習慣の一つとして取り入れやすいので週5回法が標準的となっています。



Step 2 ● 現場の理解

- 1) 研修会の実施（保育士・教諭・栄養士・看護師等）
- 2) 洗口担当者（薬剤・器材の管理や現場で円滑に実施するためのとりまとめ役）の決定

Step 3 ● 保護者の理解

- 1) フッ化物洗口説明会の実施
希望調査の実施（希望調査票 第4章 4-3 参照）
- 2) 希望しない人への対応
不安を訴える人には十分な説明を行います。
希望しない人には水道水で同様に洗口を行います。

説明会では、フッ化物の効果・フッ化物利用の必要性・フッ化物洗口の実施方法などを伝えます。実際に洗口を体験してもらったのもよいでしょう。



Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

研修会や説明会に
使用できる
リーフレットが
あります。



仙台市ホームページ「せんだい・歯と口の健康づくりネット」よりダウンロードできます
<http://www.city.sendai.jp/fukushi/kenko/yoiha/index.html>

Step 4 ● 事務手続き

- 1) 実施計画が確定したら園歯科医（嘱託歯科医）に洗口指示書・処方指示書 第4章 4-1 4-2 の作成を依頼します。
- 2) フッ化物洗口導入支援事業の申込をし（開始1年目）、実施計画書を作成します。

洗口指示書・
実施計画書は
2年目以降も
毎年作成します。



関係者の役割

■園歯科医（嘱託歯科医）

1. 園の意思決定の際の助言・指導や、保護者の疑問などに対する回答を適切に行います。
2. 洗口の指示・洗口剤の処方を行います。
（洗口指示書・処方指示書 第4章 4-1 4-2 参照）
3. 洗口が正しい手順でおこなわれているかを確認します。

■園医

必要に応じて専門家として助言します。

■保健福祉センター家庭健康課・総合支所保健福祉課

1. 必要に応じて事業説明・情報提供を行います。
2. 支援1年目に洗口剤・洗口器材の提供を行います。

Step 5 ● 洗口剤と器材等の準備

- 1) 洗口指示書・処方指示書に従って、洗口剤と洗口に必要な器材をそろえます。
（P14 2. フッ化物洗口剤と使用器材参照）
洗口導入支援事業参加1年目は、各区保健福祉センター・総合支所で必要な器材・洗口剤を無償で提供します。洗口導入支援事業参加2年目以降は実施施設で購入します。（フッ化物洗口継続実施補助金を申請します。問い合わせ先参照）

フッ化物洗口剤の必要量のもとめ方

1. 洗口人数・洗口回数によって毎週の洗口液必要量と洗口剤包数が決まります。

$$5 \text{ ml/1人} \times \text{洗口人数} \times \begin{matrix} \text{週1回} \\ \text{または} \\ \text{週5回} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{ゆとり分} \\ \text{(50mlぐらい)} \end{matrix} = \text{毎週洗口液必要量}$$

$$\text{洗口液必要量} \div \begin{matrix} \text{各薬剤の1包あたり} \\ \text{必要な水の量} \end{matrix} = \text{洗口剤包数}$$

2. 1からそれぞれの洗口剤の年間必要包数を計算します。

$$\text{毎週必要な洗口剤包数} \times \text{40週~50週} = \text{年間必要包数}$$



洗口剤の購入には処方指示書 **4-2** が必要です。
洗口剤でうがいを開始する前に園歯科医（嘱託歯科医）に
処方指示書を作成してもらい、購入先を相談しましょう。
医薬品販売業者から直接購入もできます。



Step 6 ● 実施前の洗口練習

洗口液でうがいをする前に水でブクブクうがいの練習をします。洗口液でのうがいにスムーズに移行できるよう、ディスペンサー付ボトルを使って取り分けをすることや、コップの受け渡し方法なども考えて実際に練習しましょう。

ブクブクうがいの練習ポイント

- 頬を動かし、含んだ水をお口全体にいきわたるようにします。
- 水を飲み込まないように、顔はやや下を向くようにします。

洗口している施設での工夫

- うがいの時間（秒数）を少しずつ長くしました。
- 先生がお手本をみせたり、イラストを使ってお口の動かし方をわかりやすく伝えました。
- うがいが難しい園児には、頬のふくらし練習からはじめました。
- 上手にできると、たくさん泡ができるので、習熟度の目安にしました。



ガラガラうがい



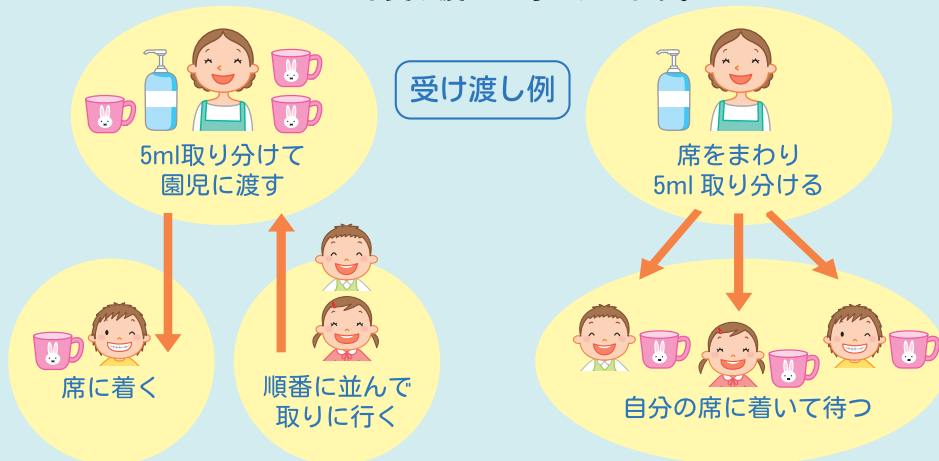
ブクブクうがい



Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

コップの受け渡し

園児どうしの接触や洗口液をこぼすことを防止するため、スムーズな受け渡しを考えましょう。



次のことができれば Step 7 のチェックをして洗口液のうがいにすすみます。

□フッ化物洗口実施を希望する園児全員が 30 秒から 1 分間のうがいと吐き出しができる。

□洗口する園児たちに、洗口液に変わることで、むし歯の予防のためにすること、水でのうがい練習と同じようにすることなどを説明する。

□かかわる職員が 1 週間の洗口の流れを理解し、スムーズに洗口練習が実施できる。

Step 7 ● 洗口開始前チェック

チェックリストに従い実施準備の状況を確認します。

フッ化物洗口実施チェックリスト 第4章 [4-4](#) 参照

このチェックは、フッ化物洗口開始 1 年目だけでなく、2 年目以降も洗口開始前チェックを行い、結果を園歯科医（嘱託歯科医）と共有します。また、年度途中で洗口実施責任者が変更になった場合などもチェックリストで再確認しましょう。

トピック 4 洗口をしている幼稚園の園歯科医から

フッ化物洗口は毎年つづけることによって良い変化がみられます。子ども達は、クラスの友達と一緒にブクブクうがいを行うことで、楽しみながらむし歯を予防する習慣が身につきます。歯みがきもすすんでおこなうようになりました。保護者の方も家庭での仕上げみがきやおやつのとりに気をつけるなどむし歯予防の意識が高まりました。また幼稚園では洗口の様子などむし歯の予防について、園のお便りでお知らせし、啓発を重ねています。

歯科健診の結果からも、むし歯が確実に減っていると実感できます。むし歯の多いお子さんや治療がすまないお子さんも減りました。むし歯の予防は家庭の努力だけでなく、子どもを取り巻く関係者がチームで取り組むことが大切ですね。



浅沼 勝先生

Step 8 ● 洗口の開始

ここでは洗口液での洗口の実際について説明します。

月曜日 洗口液をつくる (週5回法の場合)

洗口液は園歯科医（嘱託歯科医）のフッ化物洗口指示書にしたがってつくります。

週のはじめ（月曜日）に1週間分の洗口液をつくります。



必要な水量を
ボトルに明記して
おきます。

- 1) 洗口剤を鍵付保管場所から取り出し、複数人で使用数・残数を確認の上、出納簿に記入します。
- 2) 手洗いをし、ディスペンサー付ボトル（またはポリタンク）に洗口液をつくります。
- 3) 冷蔵庫等に保管します。

職員全員が洗口の手順を理解し、担当者が不在の場合は誰が担当するか決めましょう。

月曜日～金曜日 クラスに運ぶ

洗口時間直前に冷蔵庫等から洗口液を取り出し、各クラスに運びます。

園児の手の届かない所に置きましょう。

園児の様子をみる

各園児やクラス全体の様子を見ながら声かけを行います。

- 最後までうがいができないときは、途中で吐き出してもよいこと。
- 洗口液を吐き出した後は水を飲まないこと。



洗口している施設での工夫

- 鼻水がでている園児にはうがいの前に鼻をかませます。
- 暑い季節には、洗口後の30分は飲食できないのであらかじめ水分補給をさせます。

洗口液の取り分け

- 1) ディスペンサー付ボトルから洗口液（ワンプッシュ5ml）をコップに取り分けます。

注意：正確な計量をするため、ボトルは平らなところに置いてはじめての2～3回は捨て押しをします。

- 2) フッ化物洗口を希望しない園児には、同じ量の水（5ml）を取り分けます。
- 3) 園児に洗口液を渡します。
園児どうしの接触や洗口液をこぼすことを防止するため、スムーズな受け渡しを考えましょう。



Ⅶ フッ化物洗口マニュアル



よ〜い はじめ〜♪

洗口中の見守り

洗口のはじめから終わりまで園児の様子を見守ります

集中して洗口しているか、表情の変化やクラス全体の様子を見守ります。



がんばるぞ〜

- 1) うがいを始めるよう声をかけます。
- 2) うがいの時間を計りながら（30秒～1分間）お口全体にいきわたるように声かけます。
- 3) 洗口用CD（ブクブクキラー）や砂時計などで園児が時間をわかりやすいようにします。

吐き出しと確認

洗口液が入っていたコップに洗口液を吐き出します

- 1) 口に含んだ量と吐き出し量が同じか（飲み込んでいないか）一人ひとり確認します。
- 2) 園児は先生に見てもらうことで「洗口液を吐き出すこと」を意識します。



最後までできた

頑張ったことをほめてあげると、やる気につながります。たくさんほめてあげましょう。



先生にみせよう

コップの片づけ

吐き出した洗口液を捨てコップを水洗いして片づけをします。各家庭から持参する場合は毎日持ち帰ります。施設で準備する場合は水洗い後、消毒・乾燥して保管します。

洗口液の保管

洗口液を冷蔵庫等に戻します。



金曜日
器材の消毒

- 1) 最終日（金曜日）に残った洗口液を捨て、水洗いします。
- 2) 0.02 %次亜塩素酸ナトリウム希釈液（塩素系漂白剤）に、5分間以上つけて消毒します。
- 3) 消毒後は水でよくすすぎます。
- 4) よく乾燥させ、次の週に備えます。

ディスペンサー内部の消毒液が
残らないように水で押し出して
よくすすぎます。



週1回法の場合は

洗口実施日に洗口液をつくることから
器材の消毒までを同じ手順で一日のうち
に行います。



Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

2. フッ化物洗口剤と使用器材

※掲載している洗口剤の価格および器材の販売元・価格はすべて H26.4 月現在のものです

■フッ化物洗口剤

洗口方法によって洗口液のフッ化物イオン濃度が異なります。洗口液をつくる時は水道水を使います。(ミネラルウォーターは使えません。)

オラブリス洗口用顆粒 11% (昭和薬品化工株式会社)



洗口方法	フッ化物イオン濃度 (フッ化ナトリウム濃度)	洗口液のつくり方
週 1 回法	900 ppm (0.2 %)	1 包 (1.5g) を水 83 ml に溶かす
週 5 回法	250 ppm (0.055%)	1 包 (1.5g) を水 300 ml に溶かす

販売単位	価格 (税別)
120 包	5,810

ミラノール顆粒 11% (株式会社ビーブランド・メディコーデンタル)

1.0g 分包 (黄色)



洗口方法	フッ化物イオン濃度 (フッ化ナトリウム濃度)	洗口液のつくり方
週 1 回法	900 ppm (0.2 %)	1 包 (1.0g) を水 56 ml に溶かす
週 5 回法	250 ppm (0.055%)	1 包 (1.0g) を水 200 ml に溶かす

販売単位	価格 (税別)
90 包	5,500
180 包	10,000

1.8g 分包 (ピンク)



洗口方法	フッ化物イオン濃度 (フッ化ナトリウム濃度)	洗口液のつくり方
週 1 回法	900 ppm (0.2 %)	1 包 (1.8g) を水 100 ml に溶かす
週 5 回法	250 ppm (0.055%)	1 包 (1.8g) を水 360 ml に溶かす

販売単位	価格 (税別)
90 包	6,700
180 包	12,200
450 包	27,500

■洗口剤出納簿 第4章 4-5 参照

フッ化物洗口剤は劇薬です。保管している洗口剤の包数などを使用日ごとに正確に記録し管理します。ダブルチェック (複数人のチェック) により確実に管理しましょう。(P21 第3章 Q16 参照)

■洗口剤保管庫



施錠



洗口剤の保管は鍵戸棚等で厳密に管理します。

保管庫の鍵も責任者を決めて管理します。

■ディスペンサー付ボトル



(左)公益財団法人新潟県歯科保健協会
600ml/1000円(税別・送料別)

(右)株式会社ビーブランド・メディコーデンタル
700ml/500円(税別)

フッ化物洗口剤を水に溶かして洗口液をつくります。
1プッシュで一人1回分の洗口液5mlを分注できます。

洗口液をいれる容器・コップはプラスチック製を使います。

※ディスペンサーには分注量が異なる製品があります。
必ず5ml分注できるものを選びます。

【取り扱いの注意】

- ボトルに「フッ化物洗口液」と明記します。
- 必要な水の量を油性ペンなどで目盛に明記します。
- ディスペンサーの5ml計量が正しくでているか確認します。
- 使用後は0.02%次亜塩素酸ナトリウム希釈液に5分以上つけ、消毒します。

■ポリタンク



公益財団法人新潟県歯科保健協会
2L/2600円(税別・送料別)
5L/3600円(税別・送料別)

NPO法人 Well-Being
5L/3672円(税込・送料別)

洗口人数が多い施設はポリタンクで洗口液をつくり冷蔵庫等で保存し、各クラス分をディスペンサー付ボトルに分けることもできます。

■プラスチックコップ



(右)公益財団法人新潟県歯科保健協会
50ml/34円(税別・送料別)

NPO法人 Well-Being
50ml/44円(税込・送料別)

1回分の洗口液を入れます。(一人1個必要です)
各家庭で持参する場合は購入の必要はありません。
ただし、コップを忘れた園児への貸し出し用としていくつか準備しておくといでしょう。

その他 施設の実情にあわせて、消耗品を準備しましょう。

- トレー、水切りカゴ(コップの保管や器材の消毒用)
- ポリバケツ(吐き出した洗口液の回収用) など



Ⅶ フッ化物洗口マニュアル

■タイマー・砂時計など



洗口時間を計測します。(30秒から1分間)
砂時計は1分計を使用し、各クラスに1個使用します。
フッ化物洗口用CDもあります。

NPO法人 Well-Beeing
ゴシゴシデンターマン (ブクブクキラー：フッ化物洗口用)
1080円 (税込・送料別)

■塩素系漂白剤







洗口に使用した器材を消毒します。


【取り扱いの注意】


- 商品によって次亜塩素酸ナトリウム濃度が異なります。
- 用法・用量をよく確認してつくりましょう。
- 消毒に必要な量が決まったら、正確な水量を計り消毒容器にラインを明記しておくなど簡単につくれるようにしておくとう便利です。

参考

0.02%次亜塩素酸ナトリウム希釈液の作り方

漂白剤の濃度	商品名	漂白剤の量	水の量
1% (50倍に薄めて使用)	ミルトン ミルクボン など	 60ml (キャップ12杯)	 3ℓ (ボトル6本)
6% (300倍に薄めて使用)	ハイター ブリーチ ピューラックス など	 10ml (キャップ2杯)	 3ℓ (ボトル6本)
12% (600倍に薄めて使用)	ピューラックス10 など	 5ml (キャップ1杯)	 3ℓ (ボトル6本)

 ペットボトルキャップ1杯：5ml

 ペットボトル1本：500ml