

フッ化物でぶくぶくうがい!

フッ化物洗口は、フッ化物（フッ化ナトリウム）の入った洗口液で“ぶくぶくうがい”をするむし歯予防の方法です。

洗口液は
5～10ml

30秒～1分間
ぶくぶくうがい

簡単で安全！
高いむし歯予防効果が
期待できます。



週1回法と週5回法が
あります。

特にはえたての
永久歯に
大きな効果！



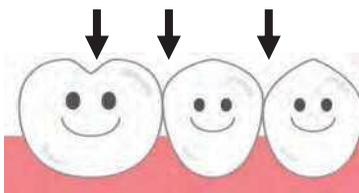
4歳～15歳くらいまで
続けると効果的！



園や学校で
みんなで一緒に行くと
長続きます♪

歯フラスの届き
にくいところも
これで安心 ♪

奥歯の溝や歯と歯の間の
むし歯予防に有効！



うがいできれば、
だれにでも できるよ！





フッ化物洗口 Q & A



Q1 フッ化物洗口は安全ですか？

A1 フッ化物（フッ素）は体を構成している元素のひとつです。また、お茶や水、根菜類や海藻類など多くの食べ物にもフッ化物は含まれています。適量の使用であれば問題はありません。



Q2 1回分のフッ化物洗口液を誤って飲み込んでしまった場合、体に害はありませんか？

A2 フッ化物洗口液は1回分の全量を飲み込んでしまっても安全な量に処方されているので大丈夫です。フッ化物は一度に大量摂取をしたり、慢性的に過剰摂取すると中毒を起こすことがあります。フッ化物洗口で用いるフッ化物の量では中毒を起こす心配はありません。



Q3 フッ化物入りの歯みがき剤を使い、歯科医院でフッ化物塗布も受けています。フッ化物洗口を行うと取り過ぎの心配はありませんか？

A3 取り過ぎの心配はありません。フッ化物配合歯磨剤やフッ化物塗布に加えてフッ化物洗口を行うことは、むし歯予防の効果をより一層高めることになります。



Q4 フッ化物洗口は歯に色が着きますか？

A4 フッ化物洗口液で歯に色素が沈着することはありません。なお、主に乳歯のむし歯の進行抑制に用いるフッ化ジアンミン銀という薬には、むし歯の部分を黒くする作用があります。

