

子どもたちの歯を守ろう！

# フッ化物でブクブクうがい

平成29年1月から、市内の保育所・幼稚園・こども園や小学校で、フッ素が入った液体で「ブクブクうがい」を行っています。子どもたちの歯の健康を守るために何をすべきか。皆さんで考え、できることから始めていきましょう。



▲全部の歯に洗口液が行きわたるように、頭を左右に傾けながら「ブクブクうがい」をする児童（7月19日 船引小学校）

**フッ素とは？**  
自然環境に広く分布している元素。海水、茶、肉や魚にも含まれます。適量でむし歯予防に効果があります。フッ素が含まれた液体や固体をフッ化物といいます。

## 田村市の子どものむし歯が多い？

田村市の子供たちは、どのくらいむし歯になっているのでしょうか。（下グラフ参照）

3歳6カ月の子どもむし歯保有率を見ると、平成28年度で約3人に1人の子どもにもむし歯があることが分かります。

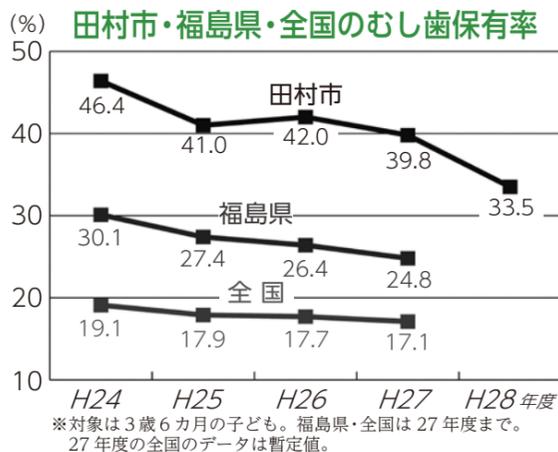
では、福島県・全国と比べるとどうでしょうか。平成27年度時点の3歳6カ月の子どもで比較すると、田村市では、福島県に比べて約1.6倍、全国に比べて約2.3倍の子どもがむし歯になっていることが分かります。

むし歯のある子どもの数が少なくなってきたとはいえ、市外の子どもに比べて、まだ多いことは確かです。子どもたちのむし歯を1本でも少なくするために、私たちにどんなことができるのでしょうか。

## 行政で取り組む

市ではむし歯対策として、乳幼児健診での歯科相談や、保育所・幼稚園・こども園や小・中学校での歯科教室の開催、10カ月から3歳6カ月までの子どもを対象とした歯へのフッ素塗布を行いました。これらの事業が保護者や地域の理解と協力のもとで実を結び、むし歯のある子どもの割合が減ってきています。

そして今年1月、子どものむし歯をさらに減らすため、保育所・幼稚園・こども園や小学校で「フッ化物洗口」を始めました。フッ化



## 家庭で取り組む

しかし、これらの行政の取り組みだけではありません。子どもたちの歯の健康を守るためには、家庭での取り組みが不可欠です。家庭での取り組みのポイントは3つあります。

- ①正しい歯みがき
  - ★食後、フッ素入りの歯みがき粉で歯をみがく。
  - ★歯ブラシを定期的に交換する。
  - ★10歳前後までは、保護者が仕上げみがきをする。
- ②正しい生活習慣
  - ★おやつをだらだら食べない。
  - ★お菓子やジュースの買い置きを控える。
- ③定期的な歯科医院の受診
  - ★家族でかかりつけの歯科医院を決め、6カ月に1回は受診する。

## 口の健康に対する意識を

口の健康は、食べる喜びや話す楽しみを保つうえでも重要です。また、認知機能、運動能力や全身の健康にも影響があるため、生涯を通して取り組む必要があります。子どもだけでなく、一緒に生活している家族も、口のケアや正しい生活習慣が必要です。

この機会に家族・地域の皆さんで、口の健康の大切さについて考え、できることから始めていきましょう。

市では引き続き、歯・口の健康のための取り組みを続けていきますので、ご理解、ご協力をお願いします。

## “ブクブクうがい”の手順

- 1 コップなどに洗口液を準備する
- 2 コップなどに入っている洗口液をすべて口に含む
- 3 全部の歯に洗口液が行きわたるように、“ブクブクうがい”をする(約1分間)



▲洗口液はボトルで管理しています。



- 4 洗口液をすべてコップや流しに吐き出す



## Interview



船引小学校 養護教諭 渡辺文恵さん

先日、歯科健診を受けた後に、「ブクブクうがい」を頑張る」と目標を立てた児童がいました。フッ化物洗口の取り組みを始めてから半年が経過しましたが、取り組みが児童の意識の中に定着してきていると感じます。

今後は、児童や保護者の中で、むし歯予防や歯の健康に対する意識が高まっていくことを期待しています。学校だけではなく、家庭で歯のケアを行ってこそ、子どものむし歯を減らすことができます。

特に長期の休みに、毎食後の歯みがきや家庭での生活習慣改善に取り組んでほしいです。

●問い合わせ  
保健福祉部 保健課

☎81-2271