

フッ素塗布についての説明書



中泊町では、1歳6か月児から5歳6か月児までの幼児を対象に、むし歯予防を目的に『フッ素塗布』を実施しています。子供たちに一生の財産となる良い歯を残してあげましょう。

この通知が届きましたら、希望者はこの説明書と同封されているパンフレットをよくお読みになり、下記の通り実施してください。





フッ素塗布対象児・実施方法 *希望する方に実施します*

対 象	実施場所	実施方法
1歳6～8か月児	1歳6か月健診会場で塗布を行います	歯科健診終了後歯科医師指示の下、歯科衛生士が実施します
2歳0～2か月児	委託歯科医院で塗布を行います	<u>対象月齢</u> になりましたら個別通知をいたします
2歳6～8か月児	2歳6か月歯科健診会場で塗布を行います	歯科健診終了後歯科医師指示の下、歯科衛生士が実施します
3歳0～2か月児	委託歯科医院で塗布を行います	<u>対象月齢</u> になりましたら個別通知をいたします
3歳6～8か月児	3歳児健診会場で塗布を行います	歯科健診終了後歯科医師指示の下、歯科衛生士が実施します
4歳児	委託歯科医院で塗布を行います <u>有効期限内に2回塗布してください</u> ※塗布のタイミングは歯科医師とご相談ください	<u>年度初め</u> に一齐通知いたします 前回のフッ素塗布から <u>3か月以上空けて受診してください</u>
5歳児		
6歳児		

費用・申し込み方法、持参するもの

	集団健診の場合	個別受診の場合
費用	無 料（全額町負担）	
申し込み	同封されている <u>歯科健診票 裏面の『フッ素塗布承諾書』</u> に記入し、提出してください	同封の『 <u>中泊町個別フッ化物歯面塗布券</u> 』太枠内に記入し、通知裏面にある委託歯科医院を予約してください※ <u>中泊町から転出した場合（転出当日も含む）、フッ素塗布券を使用することはできません</u>
持参するもの	対象の健診通知をご確認ください	母子手帳、マイナ保険証又は資格確認書、フッ素塗布券受診当日に歯科医院に提出して下さい

【フッ素塗布時の注意】

-  フッ素塗布前、30分間は嘔吐予防のため、授乳、飲食はしないようにして下さい。
-  フッ素塗布後、30分間は授乳、飲食、うがいを控えて下さい。唾液は吐き出させ、飲み込ませないようにして下さい。
-  前回のフッ素塗布実施から3か月以上の間隔をあけて塗布をおこないましょう。
-  これまで歯みがき剤、フッ素剤でアレルギーがみられたお子さんは申し出ください。



むし歯予防に、フッ化物（フッ素）の効果が認められています！

🦷 フッ素の効用 ～フッ素は歯ブラシの届かない部分を強くする！～

- ① 歯の表面のエナメル質を強くします。（歯質の強化）
- ② 歯の再石灰化（むし歯になりかかった部分を修復する）を促進します。
- ③ むし歯菌（ミュータンス菌など）の活動を抑制し、抗菌作用を示します。

★痛さ等はなく、歯医者さんや歯科衛生士さんが上手に塗布してくれますのでご安心下さい♪

★一度だけの塗布では継続した効果は得られません。1～2回は無料で受けられますが、年3～4回の塗布をお勧めします。

🦷 フッ素塗布の安全性について

フッ化物（フッ素）は地球上に広く存在しており、私たちは飲食物から日常的に摂取しています。大量摂取は害を生じることがありますが、むし歯予防を目的に行われるフッ素塗布では歯科医師などの専門職が適切な濃度に管理されたフッ化物を使用しています。

また、むし歯予防に適切とされているフッ化物の濃度は歯だけでなく骨にもいい影響を与えているとの報告もあります。

ご不明な点がございましたら、ご遠慮なくお問い合わせください。

生活習慣も大切に！



フッ素の応用はかなり高いむし歯予防効果がありますが、100%予防できるものではありません。フッ素塗布の継続と同じくらい **生活習慣** が大切です！

8～10歳頃までは保護者の仕上げ磨きが必要となります。楽しい雰囲気親子のスキンシップの時間として活用しましょう。

① 食べたなら口の中をきれいにする習慣をつけましょう。

…食後の歯みがき、仕上げみがき、ぶくぶくうがい など

② 健康な歯をつくる食生活をこころがけましょう。

…おやつは **選び方** と **食べさせ方** が重要です💡

選び方

○お菓子ではなく **健康な身体をつくるもの** を選びましょう。

…果物、乳製品、パン、おにぎり、いも類など

○飲み物は、お茶・水・牛乳 を中心にしましょう。

…ジュースやイオン飲料には砂糖がたくさん含まれています。

食べさせ方

量を決めて、時間は短く！！

特に就寝前の
大人による仕上げ磨きは
大事です！

☆フッ素塗布に関する問い合わせは・・・

中泊町町民課 健康推進係 ☎ 0173-57-2111