

むし歯予防フッ化物洗口導入支援 実施マニュアル



令和7年
千葉市 口腔保健支援センター

目 次

1 むし歯予防フッ化物洗口導入支援事業について

- ・事業概要..... 2
- ・フッ化物洗口導入支援の流れ..... 4
- ・フッ化物洗口実施における施設での留意事項..... 5

2 フッ化物洗口実施について

- ・洗口剤の管理方法..... 6
- ・器材の準備..... 7
- ・フッ化物洗口実施の手順..... 8
- ・誤飲発生時の対応..... 9

3 参考資料

- ・チェックリスト（例）..... 10
- ・希望調査票〈様式1〉記入例..... 11
- ・薬剤管理簿〈様式2〉記入例..... 12
- ・フッ化物洗口指示書〈様式3-1〉記入例..... 13
- ・調製する洗口液量の計算方法..... 14
- ・フッ化物洗口液調整用計算シート〈様式3-2〉記入例..... 15

1 むし歯予防フッ化物洗口導入支援事業について

事業概要

(1) 目的

洗口開始年齢が低いほど、高いむし歯予防効果が得られている集団フッ化物洗口を保育園等で実施することで、石灰化が不十分でむし歯リスクが高い生え始めの永久歯のむし歯を予防する。

生涯にわたる歯の健康に寄与し、歯・口腔に関する健康格差の縮小を目指す。

(2) 実施主体・協力機関

本事業の実施主体は千葉市とし、協力団体を千葉市歯科医師会とする。市歯科医師会は、保護者説明会における歯科医師の派遣や事業実施に係る各種の助言を行う。

(3) 対象施設・施設数・期間

- ア 対象施設 市内の保育園・幼稚園・認定こども園
- イ 支援施設数 毎年度6施設程度
- ウ 期間 各施設3年間とする。(3年度間)

(4) 対象者

実施施設に在席する洗口が可能な4歳児及び5歳児のうち、保護者の承諾のある児

(5) 応募条件

原則として次のすべてにあてはまる施設とする。

- ア 応募時点で集団フッ化物洗口を実施していないこと。
- イ 応募時点で4歳以上の児童が5人以上在園していること。
- ウ 1年に1度、園児の歯科健診を実施している・実施予定であること。
- エ 3年間の導入支援の後も、フッ化物洗口を自主的に継続実施する意志があること。
- オ 本事業の支援を受けたことがないこと。(空き枠がある場合は可とする。)

(6) 応募が支援施設数を上回った場合の選考

次の選定基準に基づき総合的に判断し決定する。

- ア 施設住所(原則区ごとに1施設選定)
- イ 近隣中学校における12歳児のむし歯有病者率が高い
- ウ フッ化物洗口実施予定人数が多い
- エ 施設類型(保育園、幼稚園、認定こども園)の偏り
- オ 前年度の応募状況

(7) 支援内容

- ア 職員説明会の実施または説明資料の提供
- イ 保護者説明会への講師(歯科医師)派遣、説明資料の提供
- ウ 洗口薬剤や消耗品などの無償提供

必要物品の選定については、施設ごとの特性を考慮し、市と実施施設が協議のうえ決定し、市が現物を購入し提供する。その他、本事業の実施に係る施設側の人件費等の経費については対象としない。

(8) 本マニュアルに定めのない事項

事業の実施にあたり必要な事項は、市と実施施設とが協議して定める。

フッ化物洗口導入支援の流れ

初年度(1年目)におけるスケジュールは概ね以下のとおりとする。2年目、3年目は必要に応じ保護者説明会を実施した後、洗口を実施することとする。また、年数回、市職員または園歯科医師が洗口実施現場に同行、または担当職員と打ち合わせを実施し、必要に応じて課題解決のための助言等を行う。

ステップ	実施内容	実施主体
①支援希望調査	・千葉市より、市内施設あてに支援希望調査を実施する ※応募条件・支援内容等は事業概要参照	千葉市
②職員説明会	・千葉市より、フッ化物洗口実施の基本的な知識やスケジュール等について説明し、施設職員の理解を得る (施設からの希望性とし、すでに理解が得られている場合は省略)	千葉市
③体制づくり	・園長および担当職員と千葉市において、チェックリスト(P.11)をもとに、洗口薬剤・洗口液の管理方法や使用物品、洗口実施方法、実施上の課題等について十分に検討する	千葉市・ 実施施設
④保護者説明会	・フッ化物洗口に関する知識の提供は、園歯科医師が講師となり実施するのが望ましいが、都合がつかない場合等においては、市歯科医師会に所属の歯科医師を派遣する ・対面実施、資料の配付、園の広報媒体で周知等、園の実情に合わせた方法で実施する	実施施設・ 園歯科医師 (市歯科医師会)
⑤洗口希望調査	・洗口実施の意向を保護者に文書で確認する ※書式はP.11 様式1 を参照	実施施設
⑥園児への事前指導	・歯と口の大切さやフッ化物の効果などについて学習	実施施設 千葉市
⑦洗口練習	・実施前に、ブクブクうがいができるよう水道水で練習する ・期間に定めはなく、一人ひとりがうがい後に吐き出しができているか必ず確認後、薬液での実施に移行する	実施施設
⑧洗口実施	実施方法についてはP.6を確認	実施施設

2・3年目については、通年で洗口を実施する

フッ化物洗口実施における施設での留意事項

①フッ化物洗口を実施する時間帯の設定

フッ化物洗口を実施する時間帯は、施設の実情に応じて決めましょう。

時間帯は洗口後 30 分間飲食を避けることができる時間帯に設定しましょう。

②洗口が上手にできない園児への対応

実施前に水道水を用いて、洗口の練習を十分に行い、飲み込まずに水を吐き出せることを確認してから開始しましょう。

③フッ化物洗口を希望しない園児への対応

保護者がフッ化物洗口を希望しない園児等には、同じ時間に水道水を用いて行うなど周りと同様に実施する配慮をしましょう。

④実施希望変更の対応

年度の途中でも、実施希望が変更できるよう柔軟に対応しましょう。

また、その旨保護者に説明しておきましょう。

⑤保護者説明会について

対面での説明会に出席できなかった保護者には、後日説明会資料を送付しましょう。

また、新入または転入する園児及び保護者がいるため、説明会はできるだけ毎年実施するようにしましょう。

⑥フッ化物洗口希望調査票について

フッ化物洗口を実施しない保護者も含め、毎年必ず全員に提出してもらいましょう。

2 フッ化物洗口実施について

フッ化物洗口剤の管理方法

①薬剤(オラブリス)の管理

- ・調製前のオラブリスは劇薬であるため、劇薬以外のものと区別して管理します。
- ・鍵のかかる戸棚等に保管することが望ましいです。
- ・保管庫に劇薬表示を行うことが望ましいです。
※見やすい場所に、容易に認識できるサイズで表示します。
- ※白地に赤枠、赤字で『劇』の文字を表示します。
- ・直射日光や高温を避け、室温(1~30°C)で保管します。
- ・園児の手の届かない場所に保管します。
- ・フッ化物洗口薬剤管理簿(P.12 様式2参照)を作成し、責任者が確実に管理します。



②洗口液の保管・管理

- ・調製後の洗口液は普通薬の扱いとなりますが、子どもが誤って飲まないように管理します。
- ・事前に洗口液を作成し作り置く場合など、保管が必要な場合は冷蔵庫で管理します。
- ・保管期限(1か月)以内であっても、洗口液の外観に変化が見られた場合には、その洗口液は捨て、よく洗浄したディスペンサーで新たに調製します。

③器具の洗浄・消毒

- ・ディスペンサーは水道水で十分に洗浄し、水を切り、よく乾燥させます。
- ・専用器具の乾燥には、日当たりと風通しの良い場所での自然乾燥をおすすめします。
食器乾燥機の使用は、器具の変形・変質の恐れがあり好ましくありません。
- ・必要に応じて、1か月に1回次亜塩素酸ナトリウム0.02%を用いて5分以上浸漬し消毒します。
※水洗後も次亜塩素酸ナトリウム等の臭いが気になる場合、お湯で洗浄することで臭いを弱くすることができます。

参考)市販の塩素系漂白剤を使った0.02%次亜塩素酸液の希釈方法

市販の塩素系漂白剤	有効塩素濃度	希釈倍率	水量	漂白剤量
・キッチンハイター/ハイター(花王) ・ピューラックス (オーヤラックス)	5~6%	250倍	1L	4mL
			5L	20mL
			10L	40mL
			1L	20mL
・ミルトン(キヨーリン)	1%	50倍	5L	100mL
			10L	200mL

0.02%次亜塩素酸液作製の希釈計算方法

- ・有効塩素濃度×50倍希釈

例)5%の場合 $5 \times 50 = 250$ 倍希釈

12%の場合 $12 \times 50 = 600$ 倍希釈

- ・漂白剤量 = 水量 / 希釈倍率

器材の準備

フッ化物洗口を安全かつ効果的に実施できるよう、以下の物品を準備します。

調製の必要量等は、歯科医師の指示書で確認しましょう。

	必要物品	必要数	備考
①	洗口剤 	人数分	・オラブリス洗口用顆粒11%（ピンク色の顆粒） ・フッ化物洗口薬剤管理簿に記入（P.12 様式2参照）
②	ディスペンサー ボトル 	クラス分	・1プッシュで約5mLが吐出される ・施設の規模にあわせて、500mL用または1200mL用を使用
	水道水 (洗口液作成時に使用)	人数分	・浄水は使用しないこと ※浄水器等を使用した場合 塩素が抜けてしまい、保存期間が短くなる恐れがある ※ミネラルウォーターを使用した場合 硬水に多く含まれるカルシウムがフッ素と反応し、 フッ化物濃度の低下につながる
③	コップ	人数分	・紙コップか園児持参のもの（プラスチック製） ※ガラス、金属製や陶器製のコップは化学反応 を起こす可能性があるため使用しない
④	時間を計るもの	クラス分	・タイマー、CD、動画等
⑤	ティッシュペーパー	適宜	・必要に応じて配付
⑥	トレー	適宜	・フッ化物洗口液の配付時に使用
⑦	ゴミ袋	適宜	・紙コップやティッシュペーパーを使用した際に使用
	消毒用アルコール	適宜	
	薬剤保管庫	1	・鍵のかかる金庫や戸棚での保管が望ましい
⑧	冷蔵庫	1	・洗口液は冷蔵庫で保管
⑨	次亜塩素酸ナトリウム等	適宜	・器材の消毒時に使用
⑩	水切りカゴ	1	・器材洗浄後の乾燥に使用

⑪ …千葉市からの支援物品

フッ化物洗口実施の手順

①洗口液の調製

- ・ディスペンサー・ボトルに必要量の水道水を入れ、フッ化物洗口剤を入れて洗口液を調製
(P.14~15 参照)
- ・ポンプを装着後、ボトルを回して薬剤を完全に溶解する(微かにピンク色の洗口液となる)
※薬剤管理簿へ確実に記入すること。
- ※浄水器を通した水道水、ミネラルウォーター、井戸水等は使用しないこと。

②洗口液の分注

- ・ボトルを水平にできる机上に置き、ポンプを3~4回押し、ボトルの空気を抜いておく。
- ・ポンプを手のひらで確実に1回押して、一人ひとりのコップに分注する。
※ポンプ1 プッシュで約 5mL が吐出されます。

③洗口の実施

- ・洗口前に水分補給をする。
- ・コップを配り、合図で一斉に洗口液を口に含み、30秒~1分間のブクブクうがいを行う。

【ブクブクうがいのポイント】

- ・洗口液がすべての歯にいきわたるようしっかりと頬を動かす
- ・誤飲防止のため、うつむき加減でブクブクと音を立てて行う



【時間の計り方】

- ①動画または音楽 CD を用いて計る

(例)千葉県歯科衛生士会「むし歯予防ブクブクうがい」



- ②タイマーや壁時計の秒針で計る



- ・洗口が終わったら、洗口液が入っていたコップへ静かに吐き出す。

※吐き出しがきちんと行われているか、必ず確認すること。

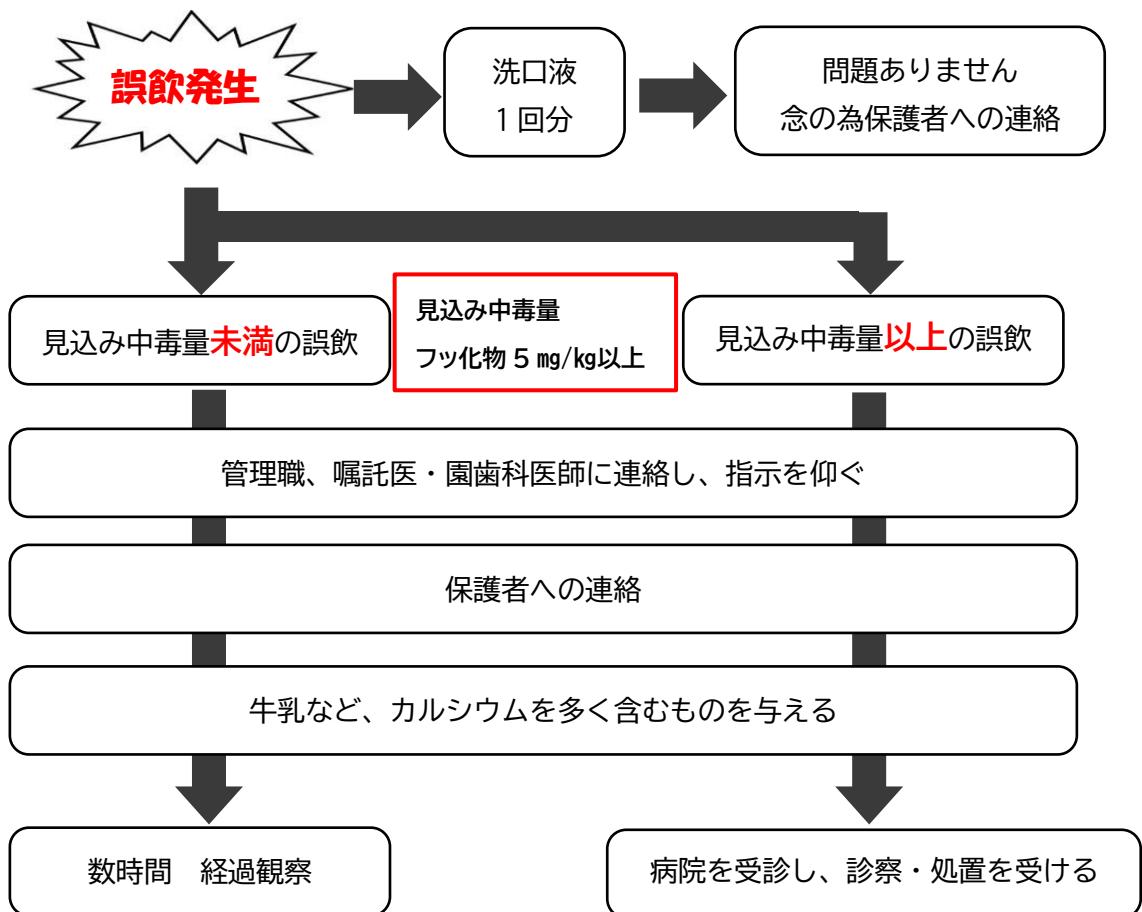
- ・良く泡が立っていたら上手にブクブクうがいができた証拠なので、褒めてあげましょう。

・洗口後約30分間は、うがいや飲食を控えてください。

④片付け

- ・残った洗口液はキャップを閉めて冷蔵庫で保管する。
- ・容器が汚れていると薬液が変質しやすいため、よく洗浄して使用する。

誤飲発生時の対応



※人によって症状も異なるためこの限りではありません

症状に変化がみられるときは、嘱託医、園歯科医師の指示を仰いでください

参考:フッ化物洗口・ファクト 2022. 口腔保健協会

見込み中毒量
フッ化物 5 mg/kg以上

週 5 回法で 1 回分(5mL)中のフッ化物量 1.25mg。
→ 体重 15kg の園児の中毒量は 75mg。

60 人分(300mL)の洗口液を一度に飲み込んだ場合の量。

体重別中毒量		
体重	15kg	20kg
フッ化物中毒量	75mg	100mg
洗口液人数分	60人分	80人分

3 参考資料

フッ化物洗口実施チェックリスト

このチェックリストは、園の実情に合わせて作成し、洗口実施前に市に提出してください。

確 認 項 目		チェック
関 係 者 の 理 解	1. フッ化物洗口支援歯科医師(園歯科医師:)を決めている。	<input type="checkbox"/>
	2. フッ化物洗口に関する施設の責任者()を決めている。	<input type="checkbox"/>
	3. フッ化物洗口に関する施設の担当者()を決めている。	<input type="checkbox"/>
	4. 職員の協力体制を確認している。	<input type="checkbox"/>
	5. 保護者への実施希望確認を行っている。	<input type="checkbox"/>
	6. 実施希望の有無は、隨時受け付けている。	<input type="checkbox"/>
薬 剤 の 保 管	7. 歯科医師からの指示書がある。	<input type="checkbox"/>
	8. 薬剤保管庫の管理責任者()を決めている。	<input type="checkbox"/>
	9. 薬剤は鍵のかかる保管庫で保管している。	<input type="checkbox"/>
	10. 劇薬以外のものと区別して保管している。	<input type="checkbox"/>
	11. 薬剤の管理簿(出納簿)を作成している。	<input type="checkbox"/>
液 の 作 成	12. 洗口液の調整(溶解)は、洗口を理解している者が行う。	<input type="checkbox"/>
	13. 洗口液作成時に部屋の中へ子供の進入がないよう配慮している。	<input type="checkbox"/>
	14. ボトルは、フッ化物洗口専用に使用する。	<input type="checkbox"/>
	15. ボトルに内容物を表示している。	<input type="checkbox"/>
洗 口 の 実 施	16. 洗口は30分間飲食しない時間帯に設定している。いつ()	<input type="checkbox"/>
	17. 洗口は、教諭・保育士らの監督下で行うような体制である。	<input type="checkbox"/>
	18. 30秒～1分間の洗口時間を計ることができる。	<input type="checkbox"/>
	19. 園児全員が「ブクブクうがい」が出来ることを確認している。	<input type="checkbox"/>
	20. 希望しない園児への配慮をしている。配慮方法()	<input type="checkbox"/>
	21. 分注は、ボトルを水平な卓上に置き、エアー抜き後に行う。	<input type="checkbox"/>
	22. 分注は、ポンプを十分押し行う。	<input type="checkbox"/>
後 片 付 け	23. 洗口後、確実に吐き出しているか確認する。	<input type="checkbox"/>
	24. 残った洗口液は、冷蔵庫で保管している。	<input type="checkbox"/>
	25. 洗口後、ボトルの洗浄をする。	<input type="checkbox"/>
	26. ボトル等は、不潔にならないように保管している。	<input type="checkbox"/>
	27. ボトルを消毒している。	<input type="checkbox"/>

記 入 日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

園 名: _____

(千葉市記入欄)

受取日: _____ 年 _____ 月 _____ 日

確認者: _____

様式1

〇年〇月〇日

〇〇保育園 保護者様

〇〇立〇〇保育園長

集団フッ化物洗口の実施について(希望調査)

〇〇保育園では、子どものむし歯を減らし、歯と口の健康づくりを通じて、健やかな食生活、健やかな成長を得られるよう願い、集団フッ化物洗口に取り組むこととしました。

歯は、生えてから1~2年が最もむし歯になりやすいため、永久歯が生え始める保育園の時期から適切なむし歯予防を行うことが大切です。

そこで、子ども達のむし歯のない健康な歯の育成のため、園歯科医師の協力と指導のもと、集団フッ化物洗口を実施します。安全性や予防効果に優れた方法ですので、お子さまが集団フッ化物洗口に参加されることをお勧めします。

記

1 実施方法 フッ化物(フッ化ナトリウム)洗口剤を水で溶かしたうがい液で
30秒間~1分間ブクブクうがいをして、うがい液を吐き出します。

2 開始予定 令和〇年〇月

3 実施日 毎週5日(月~金曜日)

4 費用 無料

5 申込 希望調査票を御記入のうえ、〇月〇日までにクラス担任に提出してください。
(希望しない方も必ず提出をお願いいたします。)

.....きりとり.....

集団フッ化物洗口希望調査票

当する方の番号を〇でかこんでください。

1. 集団フッ化物洗口を希望します

2. 集団フッ化物洗口を希望しません(真水(水道水)による洗口を希望します)

〇〇〇組

園児氏名 ()

保護者氏名()

様式2(記入例)

○年度フッ化物洗口薬剤管理簿

施設名: 〇〇保育園

使用薬剤:オラブリス洗口用顆粒 11% 【 1.5g 】

様式3-1(記入例)

フッ化物洗口指示書

令和7年4月30日発行

〇〇保育園 園長様

担当歯科医師

歯科医院名

〇〇歯科医院

所在地

千葉市中央区

氏名

千葉 太郎

※毎年度必ず歯科医師が指示書を記入すること

施設名	〇〇保育園
実施期間	令和7年5月1日～令和8年3月31日
フッ化物洗口剤	オラブリス洗口用顆粒 11% 1.5g
フッ化物洗口液濃度	0.05%(250ppm)
フッ化物洗口液の量・洗口時間	1人 5ml ・ 30秒～1分間
洗口の回数	週 5回

※フッ化物洗口後、30分間はうがいや飲食は避ける

※作り置く場合のフッ化物洗口液は冷蔵庫で保管する

様式3-2(記入例)

フッ化物洗口液調製用計算シート

各クラスの必要量

※ α = 最後まで適量分注するための洗口液確保

組名	実施児童数	必要な洗口液量 (5mL×実施児童数×回数) + α (100mL×使用ボトル数)
ぱんだ組	30人	5mL × 30人 × 5回 = 750mL
らいおん組	28人	5mL × 28人 × 5回 = 700mL
合計	58人	1450mL + α (100mL × 2本) = 1650mL 必要な洗口液量

調製する洗口液

1週間分合計 (5回分)	オラブリス 1.5gを 6 包使用し、水 1800 mL で調製
-----------------	----------------------------------

調製する洗口液量の計算方法

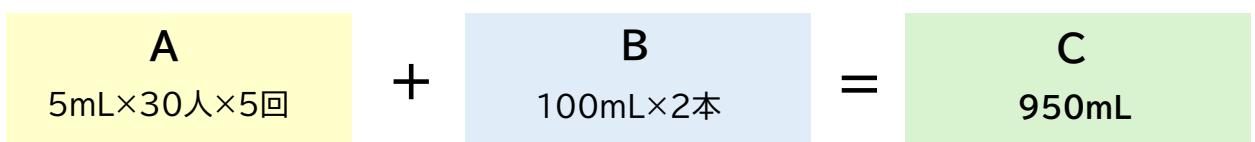
※ディスペンサーのボトルに入ってる洗口液は、全て使えないで、1本あたり100mLの余裕をもって調製します。



必要な洗口液量をふまえ、下記の表を参考にし、調製する洗口液量を算出する

洗口回数	濃度	一人当たりの洗口量	薬剤	1包の量	1包あたりの水の量
毎日法 (週5回)	250ppm	5mL	オラブリス	1.5g	300mL

(例) 週5回、2クラスで実施人数合計30人、ディスペンサーのボトル2本使用の場合



ゆえに、調製する洗口液量は

オラブリス 1.5gを 4包 用いて 1,200mL を調製する

参考文献

- ① 厚生労働省令和3年度厚生労働行政推進調査事業費補助金「歯科口腔保健の推進に資するう蝕予防のための手法に関する研究」班 編
【フッ化物洗口マニュアル（2022年版）】
<https://www.mhlw.go.jp/content/001037973.pdf>
- ② 厚生労働省 医政発1228第7号、健発1228第1号 令和4年12月28日付
【「フッ化物洗口の推進に関する基本的な考え方」について】
<https://www.mhlw.go.jp/content/001037972.pdf>
- ③ 千葉県、一般社団法人千葉県歯科医師会
【（令和版）フッ化物洗口実施マニュアル】
<https://www.cda.or.jp/2023.3.reiwa.hukkabutu/>
- ④ 佐賀県、佐賀県口腔保健支援センター
【みんなでブクブク むし歯予防！フッ化物洗口マニュアル改訂版】
https://www.pref.saga.lg.jp/kiji00384175/3_84175_237986_up_7oe8qg85.pdf
- ⑤ 一般社団法人 日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会編集 口腔保健協会
【フッ化物洗口・ファクツ2022】
- ⑥ 一般社団法人 千葉県歯科衛生士会
【むし歯予防ブクブクうがい】
<https://youtu.be/8J0UKjI8vSM>

本マニュアルおよびむし歯予防フッ化物洗口導入支援事業に関する問い合わせ先

○千葉市保健福祉局健康福祉部健康推進課

住所：千葉市中央区千葉港1番1号 本庁舎高層棟5階

電話：043-245-5223

FAX：043-245-5659

Mail：shikahoken@chiba.city.lg.jp