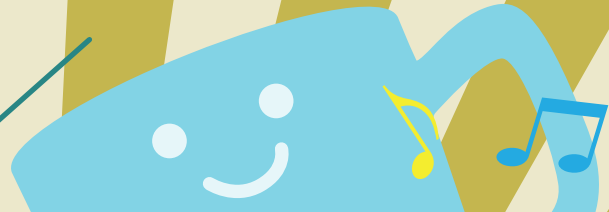
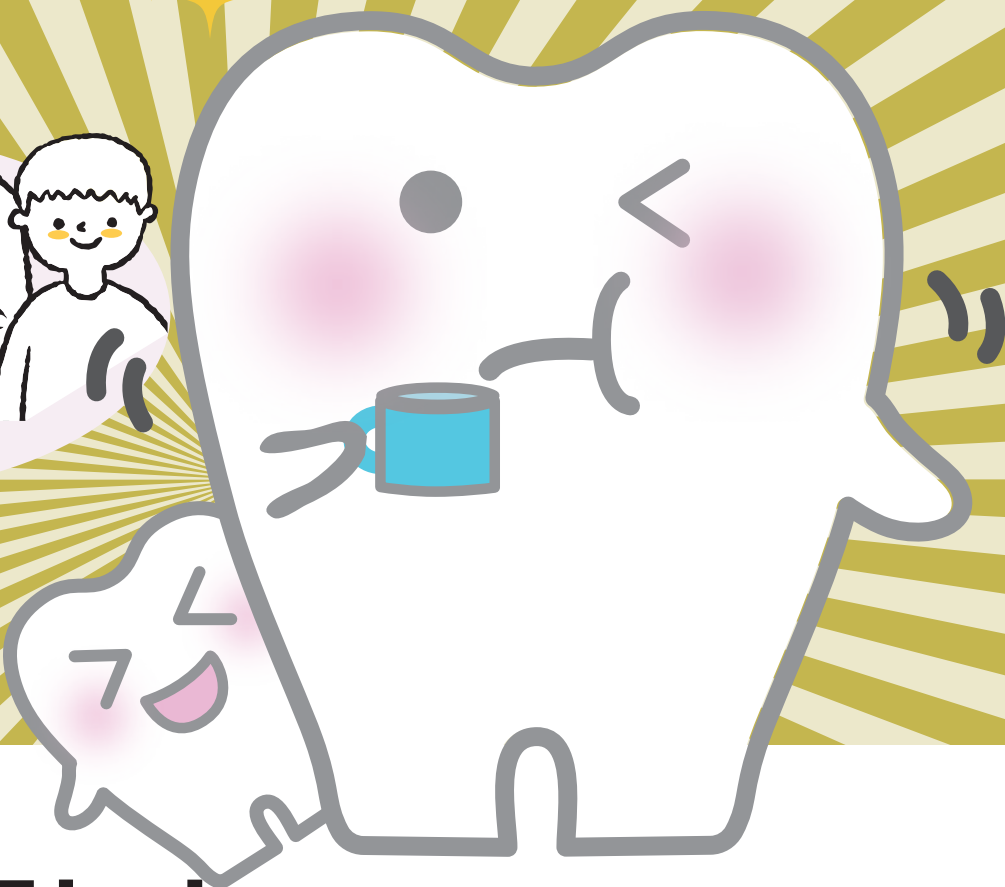


みんなで **ブクブク**



うがいでカンタン！ むし歯予防



R5
10/2 ~ 12/28

限定 1,000 セット

フッ化物洗口セット 無料処方

指定の歯科医院にて

金沢市民で、後日アンケートに協力いただける方対象

1日1回、5～10mmほどのフッ化物を含んだ洗口液で、30秒～1分間のブクブクうがいをするだけの、カンタンなむし歯予防方法です。

是非、ご家族のみなさんで行ってみてください！

フッ化物の3つの働き

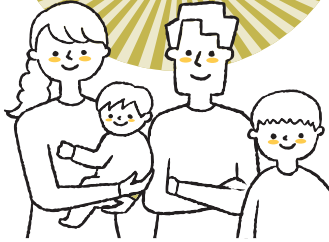
- ① 歯の質を強くする
- ② 歯の再石灰化を促す
- ③ むし歯原因菌を抑制する

詳しくは裏面をご覧ください

限定 **無料**
1,000 セット
*1 家族 1 セットまで

『うがい』でカンタン♪ むし歯予防！

みんなでブクブク フッ化物洗口セット 処方事業



- 期間：令和5年10月2日(月)～12月28日(木)
- 対象：以下の3つの条件を満たす方

- ① **金沢市民**（年齢不問）であること
- ② **ブクブクうがい**ができること
- ③ 後日、**アンケート**にご協力いただけること

● フッ化物洗口セットの内容

- ① フッ化物洗口剤（粉末）
- ② 専用ボトル
- ③ 手引き

- ◆ 指定の歯科医院で説明を受けたうえで、処方（無料）を受けることができます。
- ◆ 混みあって時間が取れない場合がありますので、「フッ化物洗口セットの処方を受けたい」と**必ずお電話等でご連絡のうえご来院**ください。
- ◆ 記録票にお名前、ご住所、電話番号等をご記入いただけます。
* 後日アンケートをお送りしますので、必ず返信してください。
みなさまの貴重なご意見を、今後の健康推進事業に取り入れたいと考えています。

洗口セット
をもらうには

1 確認

ホームページで
処方歯科医院
の確認

2 電話

事前に医院へ電話
セット在庫の
有無確認

3 行く

予約の歯科医院へ
説明と処方を受
ける

4 洗口

おうちで
フッ化物洗口
を実施

5 記入

実施終了後
アンケートに
記入、送付

アンケート!

処方歯科医院はホームページから確認！

金沢市歯科医師会ホームページより、処方歯科医院をご確認ください。

<https://kanazawa-dent.com>

金沢市歯科医師会

検索



フッ化物洗口

詳しくはホームページで！是非ご覧ください！

フッ化物洗口 を知っていますか？

約 50 年前から全国的に広く行われているむし歯予防方法です。金沢市でも最近徐々に広まってきており、取り入れるこども園や幼稚園が増えています。また、すべての市立保育所では 3 年前から行われています。

フッ化物洗口の むし歯予防効果

もっともむし歯になりやすい年中から中学卒業まで、**継続的に毎日洗口を行なうことで、40～60%のむし歯予防効果を期待**できます。もちろん大人のむし歯にも**予防効果**があります。

フッ化物洗口の 安全性

フッ素はありとあらゆる食品や海水等に含まれており、カラダの健康を保つのに必要な必須微量元素です。なかでも食塩やお茶、魚介類に多く含まれています。

Q. うっかり飲み込んでしまっても大丈夫ですか？

A. 例えば 5 歳児（平均体重 20 kg）の場合、急性中毒量はフッ化物洗口液約 400ml に相当します。誤って 1 回分（5～10ml）を飲み込んででも問題ありません。

Q. 定期的に歯科医院でフッ素を塗っています。続けても問題ないですか？

A. 日本では高い安全基準に基づいてフッ化物が認可されています。取りすぎにはなりませんので、安心して続けてください。

Q&A