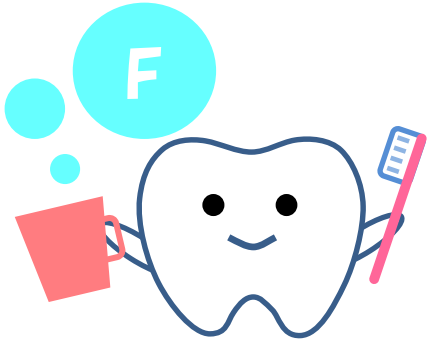
令和元年12月３日発行

遠野市立小中学校
フッ化物洗口
実施マニュアル



遠野市教育委員会

1　フッ化物洗口をはじめるにあたって

(1) 実施の留意点

小中学校でフッ化物洗口の実施は、保護者をはじめ関係者の理解が必要不可欠であり、学校歯科医、学校医、学校薬剤師等の管理、指導、助言のもとに、適切に実施することが重要であり、以下の点に留意してください。

◆　学校歯科医師から交付されるフッ化物洗口実施指示書の記載内容を確認すること。

◆　薬剤量、水量、実施人数、実施方法等を確認すること。

◆　医薬品医療機器等法を遵守した薬剤を購入すること。

◆　薬剤管理を徹底するため、各小中学校の年間必要量を確認し、発注管理を行うこと。

◆　薬剤の受取時等は、残数を確認し、薬剤出納簿に記入・押印すること。

◆　担当者変更の際は、事務引き継ぎを確実に行うとともに、職員の理解を深めるための説明会等を定期的に開催するよう努めること。

◆　PTA（保健委員会）の理解と協力を得ること。

◆　「学校だより」等の発行により、保護者への周知と連携を図ること。

◆　実施前に学習会等を開催すること等により、教職員の共通理解を得ること。

◆　洗口開始後も必要に応じて検討会を開催し、円滑に行われているかなどの確認をすること。

◆　学校保健計画での位置づけと運営の工夫を行うこと。

◆　実施に伴う校内体制の整備を行うこと。

(2) 学校の役割分担

◆　小中学校では、実施の手順及び方法について、次表を参考に役割分担を明確にすること。

役割分担	学校長	◇全体の統括
	保健主事	◇学校保健計画の立案、全体の指導 ◇職員への共通理解の働きかけ
	養護教諭	◇資料の作成 ◇フッ化物洗口液の作成・保管等 ◇学校歯科医・学校薬剤師との連携 ◇学級担任との連携・打合せ ◇保健委員会の指導
	学級担任	◇保健指導資料等を活用し、児童・生徒の指導の徹底 ◇実施希望者の確認と名簿の作成・管理 ◇中途からの中止又は実施希望者の対応 ◇各クラスでの洗口の指導、管理、監督
	児童・生徒	◇洗口の準備、後片づけ ◇洗口の実施（分注、配布、合図、回収、廃棄など）

※　この分担は、例示ですので各小中学校の事情による調整すること。

2 フッ化物洗口の実施方法

(1) 洗口の回数と薬剤

フッ化物洗口を週1回法で実施します。実施にあたっては、洗口液の濃度、必要量を学校歯科医から指示書の交付を受けて実施してください。

《フッ化物洗口の回数と濃度》

洗口回数	薬剤の種類	1包の量	1包あたりの水の量	フッ化ナトリウム濃度 （洗口液のフッ化物イオン濃度）
週1回	オラブリス	1.5ｇ	83ｍｌ	0.199%（約900ppm）
		6.0ｇ	332ｍｌ	

1回の洗口に用いる液量は、うがいのしやすさで決めます。小中学生の場合は10mlを目安にしてください。この洗口液量に含まれるフッ素の量と、うがいの後、口の中に残るフッ素の量は次表のとおりです。

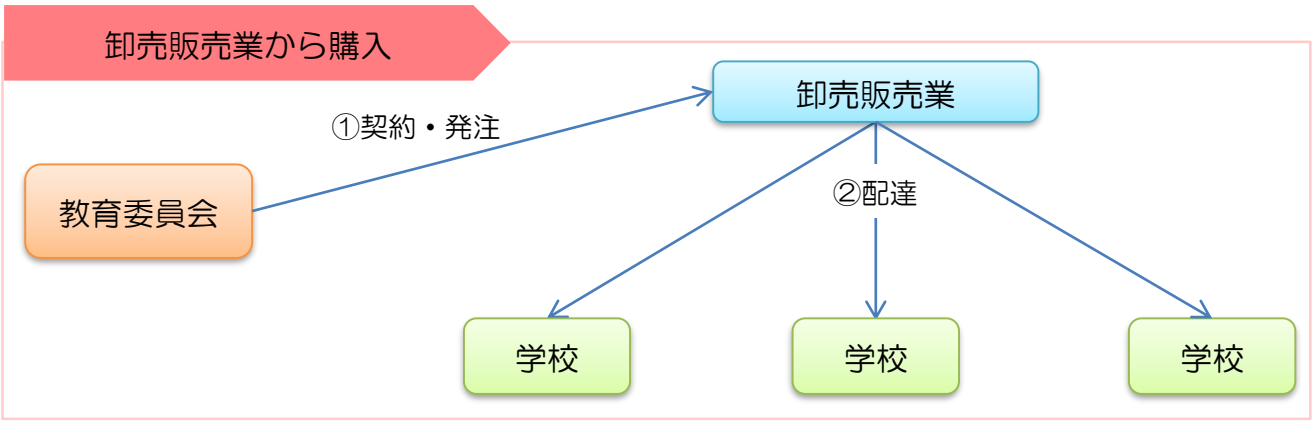
《フッ化物洗口後の口の中に残るフッ素の量》

洗口回数	洗口液１回量		口の中に残るフッ素量	
	使用量	フッ素量	残留率	フッ素量
週1回	10ml	9㎎	10～15%	1.0～1.5㎎

引用/（「新フッ化物ではじめるむし歯予防」筒井昭仁、八木稔編、医歯薬出版、2011）

(2) 薬剤の購入方法

◆フッ化物洗口薬剤は、市がまとめて購入し、各学校に配布します。



(3) 必要物品・薬剤等の準備

フッ化物洗口の実施には、次の用具、器材が必要となり市で購入します。

1　ポリタンク

学校で使用する全校分の洗口液を希釈するためのものです。

2　ディスペンサーボトル

一人ひとりに洗口液を分注するために使用するので、各クラスに１個が目安です。

１回あたり5ml出るので、2回押すことで10mlの容量で使用できます。

3　コップ

ぶくぶくうがいに使用する使い捨ての紙コップです。

4　音楽CD、砂時計など

ぶくぶくうがいを1分間継続することが効果の秘訣です。音楽CDなどを使うと、低学年でも、楽しみながら飽きずに、うがいに集中できるメリットがあります。

5　フッ化物洗口剤

オラブリス洗口用顆粒11％（(株)昭和薬品化工社製）を使用します。

6　鍵付戸棚又は金庫

フッ化物洗口薬剤を保管するために必要です。

※　タンクもボトルも、中身が「フッ化物洗口溶液」だとわかるようにシールを貼るなど、明記しましょう。
※　必要な水の量をマークしておくと、準備が楽になります。

(4) 薬剤量の目安

週1回法（1人1回の洗口液量：10ml）

■　実施人数100人　5クラス（ディスペンサー付ボトル5本使用）の場合

・使用する洗口液量：　10ml×100人×1回＝1,000ml　・・・①

・ディスペンサー付ボトル底部に残る量：　100ml×5本＝500ml　・・・②

【必要な洗口液量】　①＋②　＝　1,500ml

※使用量＋ディスペンサー付ボトル×100ml＝必要な洗口液量

（例１）　オラブリス1.5gを使用：1包あたり**水83ml**に溶解

■　83ml×19包＝1,577ml　を作成

- 準備する水の量＝1,577ml
- 準備する薬剤の量（オラブリス1.5g）＝19包

（例２）　オラブリス6.0gを使用：1包あたり**水332ml**に溶解

■　332ml×5包＝1,660ml　を作成

- 準備する水の量＝1,660ml
- 準備する薬剤の量（オラブリス6.0g）＝5包

※オラブリス1.5ｇか6.0ｇかは、児童生徒数等に応じて決めます。

(5) 洗口の実施手順

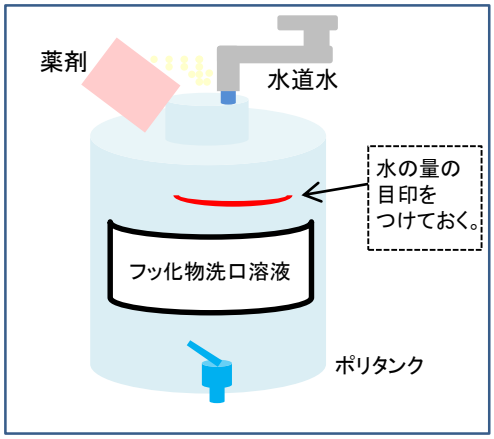
まず、手洗いをして清潔にしましょう。以下は、週1回学校で行う手順です。

1　洗口液の作成

1回分の薬剤と、必要量の水道水をポリタンクに加え、洗口液を作ります。薬剤と水道水の量は、複数人で確認します。

軽く２～3回ポリタンクを回せば、完全に薬液が溶解します。

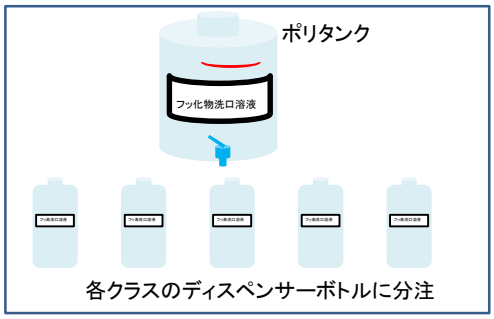
※　準備：あらかじめ正確な水量を測定し、ポリタンクに油性ペンまたはビニールテープ等で目印をつけておくと、次回からの準備が楽になります。



2　各クラス分の配布

ポリタンクから、各クラスのディスペンサー付ボトルに必要量を移します。

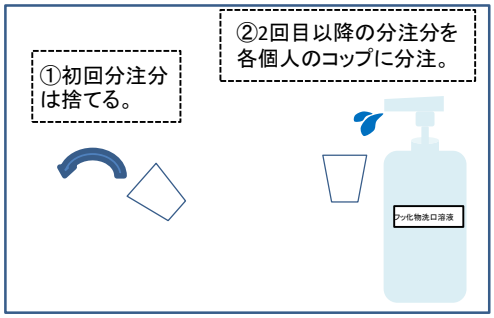
※　ボトル底部に残ってしまう量として、クラスの人数分に＋100mlを加えておきます。



3　個人への分注

各クラスにディスペンサー付ボトルを配布し、個々の紙コップへ分注します。

このとき、初回分は、正確な量が測れないので、廃棄し、2回目からの分を分注します。



4　ブクブクうがい（30秒～1分間）

全員に洗口液の分注が完了したら、担当者の合図で一斉に洗口液を口に含み、すべての歯にいきわたるように、勢いよくブクブクうがいを30秒から1分間続けます。

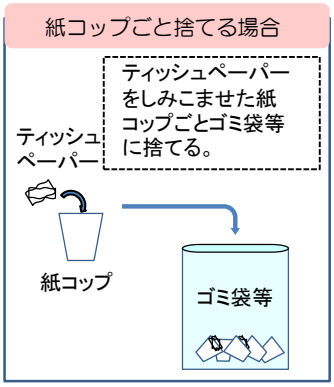
5　吐き出し

1分間が過ぎたら洗口をやめ、各人のコップに吐き出します。

※　洗口後30分間は、うがいをしたり飲食しないよう注意します。

６　液の廃棄

紙コップの中に吐き出した洗口液は、ティッシュペーパーにしみこませてごみ袋等に集めます（集めた紙コップは、燃えるゴミとして処分する。）。



７　後片付け

ポリタンク、ディスペンサー付ボトル（分注ビン）は清浄な流水により十分に洗浄し、水を切り、よく乾燥させます。また使用した器具やゴミ袋等を片付けます。

※　洗口に要する時間は、慣れると洗口液の分注から用具の後片付けまで、全体で約10分程度です。

※　耐熱温度を参考に乾燥機を利用する方法もあります。

(6) 実施にあたっての注意事項

1　薬剤の管理

フッ化物洗口薬剤は、鍵のかかる戸棚、または金庫等で保管し、担当責任者が管理を確実に行うことが必要です。

このとき、1回に使う包数にまとめ、それぞれに１から順次番号をつけ、薬剤出納簿（様式集を作成し、管理すると簡便かつ確実です。

薬剤の受け取り時や薬剤を溶解してフッ化物洗口液を作る時は、その都度薬剤出納簿に記入し、管理してください。

※　万一、フッ化物洗口剤（顆粒）を誤飲した場合には、直ちに医師に連絡してください。その際、何をどのくらい飲み込んだかをできるだけ記録しておいてください。緊急処置としては、牛乳を飲ませることなどが有効です。

2　洗口液の保管

フッ化物洗口液を溶解、保存しておく場合は、容器はプラスチック製のポリタンクを使用してください。

保管容器には必ず「フッ化物洗口溶液」等と明記し、目的外使用はしないでください。

洗口液を入れたポリタンクは、保健室等で管理し、なるべく直射日光に当たらないようにします。夏場は、水がいたみやすいので、冷蔵庫等で保管してください。

3　洗口後の注意

洗口後30分間は、口をゆすいだり、飲食をしないようにしましょう。

この点が守られる実施時間帯を選択してください。例：食事前やプールで泳ぐ前は避ける。

4　洗口が上手にできない人への対応

洗口液が奥歯までしっかりと届くよう、1分間ブクブクうがいを続けることが大切です。　このため、洗口を始める前に、水道水でブクブクうがいの練習しましょう。この時、どうしても途中で水を飲み込んだりしてしまう場合は、根気よく繰り返し練習しましょう。

5　洗口を希望しない人への対応

フッ化物洗口を希望しない人については、水道水を使って洗口したり、洗口をしなくても準備や後片付けの手伝いをする等、対応については、生徒指導的な配慮のもとで、保護者等と話し合って決めてください。

6　チェックリストの使用

新規にフッ化物洗口を開始する場合等、慣れない間は、チェックリストを活用して確認するようにしてください。

様式１　フッ化物洗口剤出納簿

◇　学校名

◇　令和　　年度

◇　1回分（1週間分）の量：＿＿＿＿＿g×＿＿＿＿＿包

日付	受入量	受渡者印	受取者印	使用量	薬剤No.	残量	洗口液作成者確認印	洗口液作成者確認印	備考

（5年間保存）

※　薬剤受取時は、包数を確認した上で、薬剤出納簿に記載・押印すること。

※　薬剤使用時は、その都度、残数を確認した上で、薬剤出納簿に記載・押印すること。

１　薬剤・用具等の事前準備

１　学校歯科医の指示書の年度、薬剤使用量等を確認する。	
２　薬剤出納簿に沿って繰越、残量、受取量等をそれぞれ確認する。 ※　薬剤受取時に、包数を確認した上で薬剤出納簿に記載する。	
３　フッ化物洗口剤は、指示書に基づき、1回に使う包数ごとにまとめ、順に番号をつけて管理する。	
４　鍵のかかる戸棚、金庫等で薬剤を管理する。 ※　鍵の管理者（　　）	
５　フッ化物洗口の対象人数、実施（希望）人数、未実施人数等を管理する。 ※必要に応じて申込書等で確認する。	
６　ポリタンク、ディスペンサー付ボトルに「フッ化物洗口溶液」等と明記する。	
７　指示書に基づいた水の量を測定し、ポリタンクに油性のペン又はビニールテープ等で印をつける。 ※　実施人数が少なく、1週間分の水の量が600ml以下の場合は、ディスペンサー付ボトルに印をつける。	
８　フッ化物洗口に必要な用具を準備する日とフッ化物洗口を実施する日を決めて、カレンダー等に〇をつける。	

２　実施準備（当日）

１　手洗いをし、清潔な環境づくりをする。	
２　ポリタンク、ディスペンサー付ボトル、コップを人数にあわせて用意する。 ※　後片付け用のティッシュ、ビニール袋を準備する。	
３　薬剤に記載された番号に注意し、薬品庫から取り出す。	
４　薬剤出納簿に記載する。 ※　薬剤使用時に、残数を確認した上で薬剤出納簿に複数人で確認し記載する。	
５　指示書に基づき、ポリタンク（又はディスペンサー付ボトル）に定められた量の水を入れる。 ※　欠席者が多くても、水と薬剤の量は指示書に基づいて作る。	
６　指示書の薬剤量を水に溶かす。ポリタンクを２～3回振り、薬剤が溶けたことを確認する。	
７　ポリタンクの洗口液をディスペンサー付ボトルに必要量を移す。この時、クラス必要分に底部に残る100mlを追加して入れる。	
８　ディスペンサー付ボトルの初回分注分を廃棄し、2回目以降の分注分を使用する。	

３　実施と後片付け

１　各個人にフッ化物洗口液が配付されたかを確認する（洗口液が必要量入っているかを確認する。）。	
２　担任（生徒）の合図で1分間の洗口を始める。口腔内にまんべんなくいきわたるようにブクブクうがいをする。	
３　1分間が過ぎたら洗口をやめ、洗口液を紙コップに吐き出させる。	
４　職員が個々の紙コップに洗口液を吐き出したことを確認し、ポリバケツ等に捨てる。口を拭いたティッシュを紙コップに入れ、水分を吸い取らせて捨てる。	
５　紙コップは、ごみ袋に入れて回収する。	
６　洗口後30分間は、うがいや飲食をしないよう注意する。	
７　フッ化物洗口に使用し、空になったポリタンク、ディスペンサー付ボトルは、清浄な流水により十分洗浄し、水を切り、よく乾燥させておく。	
８　フッ化物洗口に使用したポリタンク、ディスペンサー付ボトル、ポリコップは、清潔な保管場所に保管する。	

４　その他

１　フッ化物洗口液の残液は、廃棄する。	
２　ポリタンク、ディスペンサー付ボトルは、フッ化物洗口用具専用として使用し、他の薬液等を入れたりしないように注意する。	

※　本マニュアルは、岩手県・（一社）岩手県歯科医師会作成『フッ素洗口マニュアル』を基に遠野市教育委員会が発行したものです。