

フッ化物洗口ってなに？ 什么是氟化物漱口？（中国語）

岩倉市では、岩倉市健康づくり計画「けんこう岩倉21」に基づき小学校1・2・3年生の児童を対象に希望制でフッ化物洗口を実施します。

岩倉市根据保健计划「健康岩倉21」，针对小学1，2，3年級的兒童，按自願的原則實施氟化物漱口。

目的は？ 目的是什么？

むし歯は下の図のような条件がそろった時にできます。

虫牙是在下图所标的几个条件都具备时产生的。

4つの要因のうち1つでも条件がそろわなければむし歯にならないわけです。

4个原因当中只要缺少1个原因就不会产生虫牙。

糖分の多いものを食べても時間という要因に気をつけ、短時間のうちに糖分を取り去ってしまえばむし歯にはなりません。

即使吃糖分多的食物，只要注意时间这个因素，在短时间内除去糖分就不会生虫牙。

ただ、むし歯の予防にあたっては、一つの要因だけでなく、4つの要因について対処した方がよいことは間違いありません。

但是，为了预防虫牙，不止是针对1个因素，最好是对这4个因素都进行处理。

4つの要因のひとつ、「歯質」を強くする目的でフッ化物洗口を行います。

氟化物漱口的目的是为了增强4个因素之1的「象牙质」。

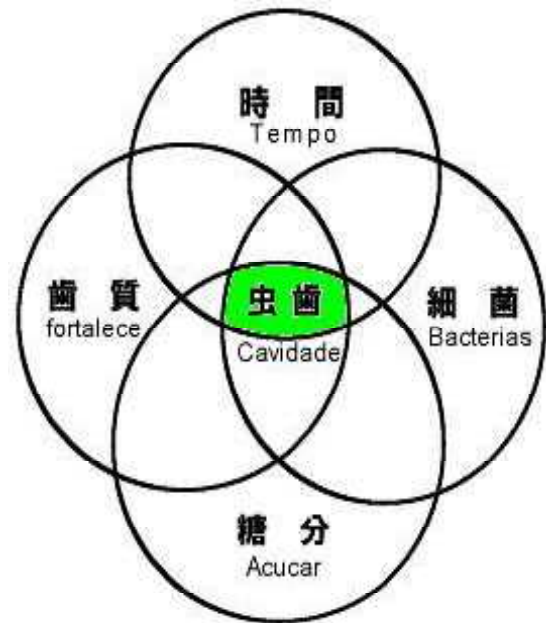
しかし「フッ化物口をしているからむし歯にならない」ということではありません。

但是这并不意味着「实施了氟化物漱口就不会生虫牙」。

あくまでもフッ化物洗口は、「ブラッシングを補うためのもの」と考えていただきたいです。

氟化物漱口只是作为刷牙的辅助手段。

- 1) 歯質を強くする
増強象牙質
- 2) 病原菌を減らす
減少病菌
ブラッシング
刷牙
唾液分泌量の増加（よく噛む）
増加唾液分泌量（多咀嚼）
- 3) 糖분을控える
控制糖分
- 4) 時間
間食を減らす。
少吃零食。
食後早めに歯を磨く。
饭后尽早刷牙。
（就寝前は特に重要）
（尤其是睡觉前的刷牙最重要）



方法は？ 漱口方法

450ppm, 5ccの洗口液を口にふくみ、1分間のぶくぶくうがいをします。
将450ppm, 5cc的漱口液含在嘴里，漱口1分钟。

安全性は？ 安全性

1回量を誤って飲んでしまっても大丈夫だといわれています。

一般来说，即使是误饮了1次也没有问题。

☆急性症状・・・吐き気・嘔吐・腹痛など

（洗口液をバケツ1杯以上飲まないといけないといわれています。）

☆急性症状・・・恶心，呕吐，腹痛等

（一般来说，不喝1桶以上的漱口液不会出现急性症状）

☆慢性症状・・・「歯のフッ素症（斑状歯）」「骨のフッ素症」

（高い濃度のフッ素をとり続けた場合。フッ化物洗口のような低濃度では問題ないといわれています。）

☆慢性症状・・・[氟斑牙]，[氟骨症]

（连续摄取高浓度的氟时发生。低浓度的氟化物漱口液一般没有问题。）