

ほけんだより (フッ化物洗口について)

九度山小学校 保健室
R4. 6. 14 No.3

～おうちのかたとよんでね～

6月23日からフッ化物洗口がスタートします

フッ化物洗口を実施して、5年目となります。1年生は、初めての取り組みです。ね。フッ化物洗口するにあたり、先に朝の歯磨きをすましておくことがむし歯予防には大切なことです。

フッ化物洗口を希望しない場合は、お水での洗口を行います。

フッ化物洗口に取り組むために、おうちでしておくこと

「朝・晩のはみがき」を必ずしましょう。

フッ化物洗口をすることで、フッ化物を歯にコーティングさせます。

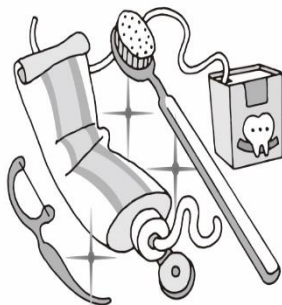
はみがきをして汚れを取り除いたきれいな状態で洗口をすることにより効果が上がります。



フッ化物洗口をするとどんな効果があるの？

- ① 歯の質を丈夫にする
- ② 口の中の細菌の働きを弱める
- ③ できはじめのむし歯 (CO) の進行をおさえることができる

フッ化物洗口を学校でおこなうメリットは



- ① むし歯予防への意識の高まり
- ② ブラッシングの能力に関係なくむし歯予防ができる
- ③ 集団で行うことにより継続性が保たれる
- ④ むし歯が減少することで、むし歯治療への負担が軽減される
- ⑤ 成人してからも歯が守られる



などの良い点があります。

☆フッ化物洗口のしかた

- ①先生に洗口液（10ml）コップにいれてもらいます（希望しない場合は、お水です）
 - ②洗口液を口に含み、合図とともに1分間ブクブクします
 - ③1分後、口から紙コップに吐き出し、手洗い場に流します
 - ④紙コップを重ねて片付けます
- 〈終了〉

※ブクブクしたあとは、30分間飲んだり食べたりできません。



☆続けることに効果あり☆

永久歯が生え始める年齢からフッ化物洗口を始めることにとっても効果があり、長く永久的に続けることでよりいっそう成人したときに違いがでできます。

「フッ化物」とは水や食品中に含まれていて、骨や歯の構成成分にもなっています。

これは、私たちが日常的に口にしているほとんどのもの（食べ物や歯みがき粉、飲みもの）にも含まれています。

最初は、少し味やにおいがあるため、苦手とすることもありますが、継続的におこなうことで慣れてきています。フッ化物洗口だけでなく、朝・晩のブラッシングはかかせません。ご家庭でのご協力をいただきながら、実施していきたいと思っておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



～お知らせ～

学校での歯みがきは6月20日（月）から開始します。
歯みがきセットを忘れずにもってきましょう。

