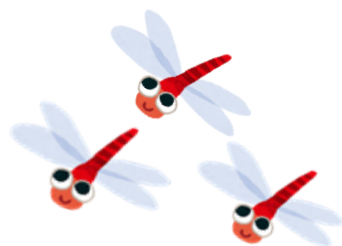


ほけんだより 9月

令和6年9月12日 神足小学校 保健室



2学期が始まり3週間近くたちましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。熱中症対策を続けながら、元気に過ごしたいですね。

～フッ化物洗口が始まります～

長岡京市の小学校では、むし歯予防のために希望者にフッ素の入った水で“ぶくぶくうがい”をする「フッ化物洗口」を今年度2学期より開始します。



どんな効果があるの？

- ① 歯を強くする <歯の表面を強くして、溶けにくい強い歯にする>
- ② むし歯になりかけの歯を治す <初期むし歯をもとにもどすのを助ける>
- ③ むし歯菌の働きを弱くする <むし歯のもとになる菌の働きを弱くする>



むし歯を予防する

このような効果もありますが、むし歯予防の基本は歯みがきです。朝と夜の歯みがきもしっかりしましょう。

おうちの方へ

学校では安全を第一に考え、実施していきたいと思います。その日の体調等（せき込んでうがいが難しい等）で実施を見合わす際は、事前にお知らせください。

<途中からの希望の変更について>

希望制ですので、途中からでも変更は可能です。変更される場合は担任までお知らせください。

<コップについて>

9/26(木)より毎週木曜日にコップを持参してください。コップを忘れた場合は実施しません。

<その他>

- ・学校でもうがい練習を1回実施しますが、安全に実施できるよう、ご家庭でもうがいの練習をお願いします。
- ・フッ化物洗口は歯みがき後に実施することが効果的なので、朝食後の歯みがきをしっかりとて登校させてください。

フッ化物洗口はどのようにするの？

持ち物 コップを袋に入れて持ってきてましょう。

実施時間 毎週木曜日 朝学習の時間

場所 各教室

水でうがい練習：9/26(木)

フッ化物洗口：10/3(木)～



【実施方法】

- ① 朝休みの間に水分補給をしておく。（フッ化物洗口の効果が薄れるので、洗口後30分は飲んだり食べたりしない方がいいです。ただし、熱中症予防のために水分補給はすることはあります）
- ② コップを準備します。
- ③ 先生がコップに10mlずつ、フッ化物洗口液を入れます。
- ④ 席に座って、先生の合図でフッ化物洗口液を口の中にふくみ、30秒間ぶくぶくうがいをします。
- ⑤ コップにフッ化物洗口液をはき出します。
- ⑥ 手洗い場に行ってフッ化物洗口液を流し、コップを洗います。
- ⑦ コップを袋に入れて家に持って帰ります。



まちがって飲みこまないように、少し下を向きます。

- ① 前10秒ぶくぶく
- ② 右10秒ぶくぶく
- ③ 左10秒ぶくぶく



※コップを忘れた場合は、その日のフッ化物洗口は実施しません。

※フッ化物洗口を希望していない人は、読書や自習をして過ごします。

※もし、まちがって飲みこんでしまった場合

長岡京市で使用する薬剤の「ミラノール」には、飲みこまないように少し味がついていますが、飲みこんだ場合は、先生に伝えましょう。1回分のフッ化物洗口液(10ml)を飲みこんだとしても、体に害はないと言われています。