

令和3年5月11日
京丹後市立宇川小学校
保健室

明日から

フッ化物洗口がはじまります！！

令和2年9月から京丹後市の全小学校で始まったフッ化物洗口ですが、令和3年度、本校では
明日から実施していきます。今年度よりコップは各自の歯みがき用コップを使用します。

フッ化物洗口ってなに？

フッ素の入った水を口に含み、ぶくぶくうがいします。歯の表面にフッ素
がくっつき、歯の表面を強くするなどむし歯を予防する効果があります。

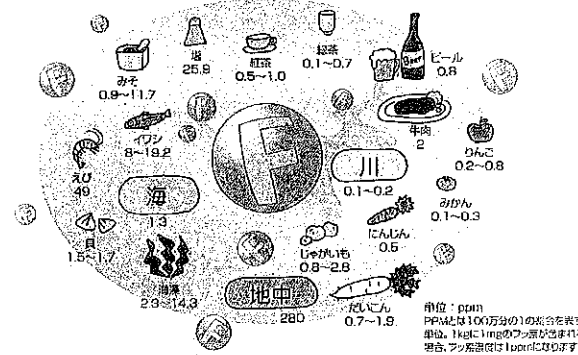


フッ化物とは？

フッ素は、私たちの身の回りの物に含まれて
いる天然の元素です。食べ物などから量は異なる
が毎日取り入れています。

フッ素は元素の名前で、むし歯予防を目的と
しているものは「フッ化物」と言います。

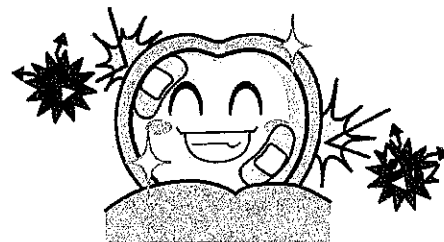
フッ素が含まれる食品



フッ化物洗口によるむし歯予防の効果

フッ素の働きには大きく分けて3つあります。

- ① 歯の質を強くし、むし歯になりにくくする。
- ② 歯が大きくなるのをとめたり、むし歯になり
かけの歯を元の状態にもどす。
- ③ 歯の活動活動を減らす。



まいしゅうすいようび
これから毎週水曜日の13:20～13:25にフッ化物洗口をします。



フッ化物洗口の仕方

時間になったら、保健室に準備してある洗口液入りのポンプを教室
に持っていきます。

- ① 担任の先生が洗口液を個人のはみがき用コップに入れる。

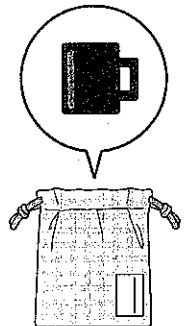
(一人分、10ml)

- ② 自分の席に座って、担任の先生の合図でフッ化物洗口液を

口に含んでぶくぶくうがいを1分間します。

- ③ 1分間のぶくぶくうがいが終わったら、洗口液を自分のコップに吐き出す。各自

手洗い場で自分のコップを洗います。



- ④ そのあと30分間はうがいやお茶を飲んだり、食べものを食べたりしないように
しましょう。

※もしも、飲み込んでしまったときは先生に知らせましょう。

※昼休みの歯みがきをしっかりとしましょう。