



令和4年5月10日
京丹後市立宇川小学校
保健室

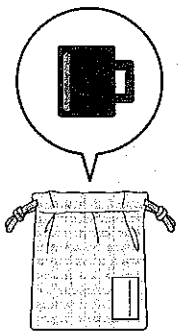
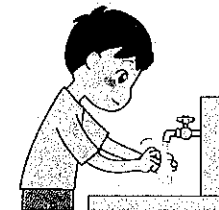
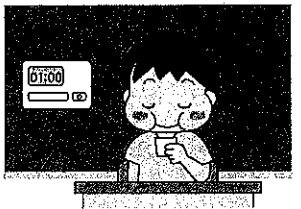
まいしゅうすいようび
これから毎週水曜日の13:20~13:25にフッ化物洗口をします。



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。

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。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、ぶくぶくうがいをします。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。

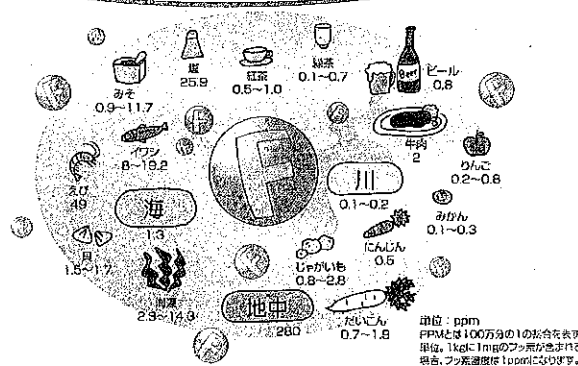


フッ化物とは？

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 むし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 むし歯菌の活動を減らす。

