

フッ化物洗口についてのお知らせ

新緑の候、保護者のみなさまにはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、本日発行の『ほけんだより』でお知らせしましたとおり、むし歯予防・口腔衛生に関する取組のひとつとして、昨年度から、学校全体でフッ化物洗口を実施しています。

2～6年生は、昨年度にひきつづき4月から希望をとり実施し、1年生は希望をとった後、6月からフッ化物洗口を実施できるように計画しています。

フッ化物の効果として、①歯の質を丈夫にする ②口の中の細菌の動きを弱める ③できはじめたむし歯を治すことができる（すぐに効果がでるわけではありません）というようなことがあげられます。

特に、4歳から15歳くらいまでが永久歯にとって最も重要な時期であるため、集団生活の場を利用し、ご家庭の協力も得ながらフッ化物洗口を実施したいと思います。

フッ化物洗口は、希望者のみ実施する予定ですが、学校全体で取り組むという意味で、希望されないお子様も、水道水を使って同じように洗口していただきます。

※フッ化物洗口で使用する薬剤（オラブリス）の費用について、橋本市が負担するため、個人負担はありません。

フッ化物洗口の方法：①自宅で朝食後、丁寧に歯みがきをする。

②各教室でフッ化物洗口液を口に含み、約1分間ぶくぶくうがいをする。

③その後30分間は、飲食や水道水でのうがいをせず、フッ化物を定着させる。

※フッ化物洗口は、週に1回授業開始前に行います。開始は追って連絡します。

<参考>

フッ化物は自然界のいろいろなものに含まれている微量栄養素の一種です。歯や骨を強くする働きがあり、むし歯予防に使われます。（現在市販の歯みがき剤のほとんどに含まれ、うがい液や歯科医院でのフッ化物塗布にも使われています。）

数十年間フッ化物の使用を続けている外国でもこれといった害は報告されておらず、むし歯予防の方法として広く認められています。

歯科医院でのフッ化物塗布とフッ化物洗口、フッ化物入り歯みがき剤の使用が重なっても問題ありません。

歯質の強化（フッ化物の利用）

むし歯予防は家庭や学校の歯みがきや甘味料制限に加え、上手にフッ化物を利用することが大切です。

・フッ化物洗口…フッ化物の入った液を口に含み1分間ぶくぶくうがいをする

主に永久歯のむし歯予防法

・フッ化物塗布…フッ化物の入った薬剤を歯に塗る

主に乳歯のむし歯予防法

・フッ化物入り

歯みがき剤…フッ化物の入った歯みがき剤を用いる乳歯・永久歯両方のむし歯予防法

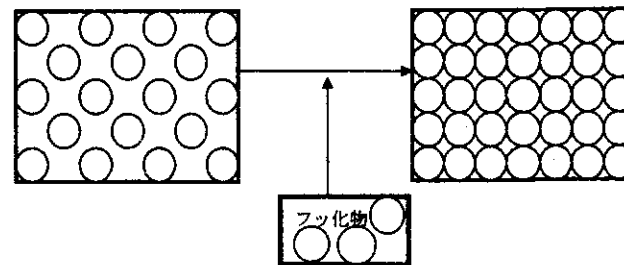


～ フッ化物による歯質強化のメカニズム ～

もともと歯には、フッ化物が含まれています。（骨にも多く含まれています）

しかし、それだけで酸にも負けない丈夫な歯の質にするには、少々力不足です。そこで、少しばかりフッ化物を足し、丈夫な歯の質にしていきます。

（歯の表面…模式図）



特に生えたての歯は、すき間も多く、酸に弱く、もろい構造ですが、少量のフッ化物により、すき間も少なくなり、強い構造になります。

もちろん、フッ化物洗口をしていれば絶対にむし歯にならないということではなく、丁寧な歯みがきが大切なことは言うまでもありません。

※ フッ化物洗口について、質問があればご遠慮なくお寄せください。

----- 切り取り線 -----

☆ 質問があれば、枠内にご記入し、切り取った用紙を、学校までご提出ください。✂切り4月28日（木）

年 組 名前()

ほけんだより

応其小学校
ほけんしつ
H28. 4. 23
1年生号

昨年度より「フッ化物洗口」を実施しています！

昨年度から、学校歯科医の指導のもと、本校では、フッ化物洗口を全校で希望をとり実施しています！全校での取り組みのため、希望しない子も水で洗口をします。橋本市が薬剤を負担してくれるため保護者負担はありません。

★実施するにあたり今までにこんな取組を行ってききました！！

<H26>

・学校歯科医石川 Dr.・辻本 Dr.から取組を始めるにあたって「フッ化物洗口について」の説明や指導を職員が受けました。「フッ化物洗口とはどんなものか？」「どんな効果があるのか？」等フッ化物洗口の効果や学校で行うにあたっての留意事項について指導していただきました。

・フッ化物洗口の実施について職員全体で検討し、決定しました。
・年2回の歯科検診（むし歯の有無・歯垢・歯肉の状態・歯並び等の検診）
・毎年3年生対象に校医先生が来校してくださり、歯についての学習及びブラッシング指導をしています。



<H27>

・PTA 総会で、「フッ化物洗口実施について」を説明しました。
・子どもたちに説明、水を使って練習をしました。
・全校児童に希望をとり、6月から毎週木曜日にフッ化物洗口を開始しました。
・引き続き、年2回の歯科検診・3年生の歯みがき指導の実施は、継続しています。

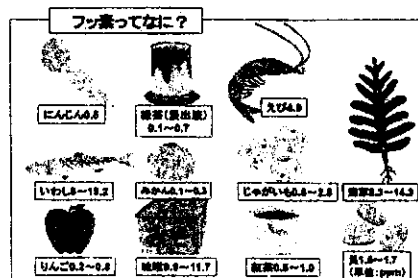
<H28>

・2～6年生は、引き続き希望調査後、フッ化物洗口開始。

「フッ化物」って何??

「フッ化物」とは水や食品に含まれていて、骨や歯の構成成分ともなっています。これは、私たちが日常的に口にしているほとんどのもの（食べ物や歯磨き粉、飲み物）にも含まれています。

フッ素は食べ物に入っています



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)を治すことができる。



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が高まる。
- 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 集団で行うことで個人で行うより継続性が保たれる。
- ④ むし歯が減少することにより保護者の手間・費用等の負担が軽減される。
- ⑤ 成人になっても歯が守られる。(洗口終了後も効果が続く)



などのよい点があるそうです。

どんなことをするの？

ぶくぶく
ぶくぶく



最初に… 家で、歯をしっかりとみがいておき、汚れを落としておきます。

- ① 洗口液を入れてもらうのをイスに座って待つ。
- ② 紙コップにフッ化物洗口液（10ml）を職員が入れる。（※希望しない子は水で）
- ③ 洗口液を口にふくみ、合図とともに1分間口の中でぶくぶくうがい続ける。
- ④ 1分終了後、洗口液を口から紙コップに吐き出し、手洗い場に流す。
- ⑤ 紙コップを重ねて片付ける。

【終了】

※洗口後は、効果がなくなるため30分以上何も（食べ物や水・お茶も）口にしない。

そのため、週1回毎週木曜日の1限目の始まる前、朝の食の間に実施します。

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で効果が期待でき、中学校卒業まで長く定期的に続けることで大人になったときによりいっそう違いがでできます。

別紙の質問用紙に疑問に思うこと、聞いてみたいことなどあればお気軽にご記入ください。後日返答させていただきます。本日より配布した冊子『むし歯予防のためのフッ化物応用』も参考にしてください。希望調査は、後日配布します。