

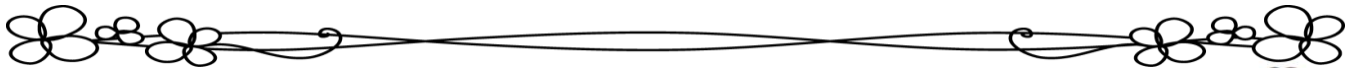
若基小学校 校長 池田 典穂

基山町では、すべての学校で、平成25年11月からフッ化物洗口を実施しています。「フッ化物洗口」へのご理解をいただきますようお願い申し上げます。

なお、保護者の負担は一切ありません。

★むし歯予防の3原則 【 はみがき・甘いものを控える・歯質の強化 】

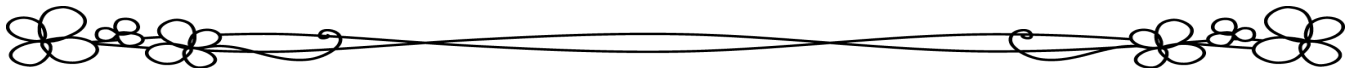
小さい頃から、「はみがきをしよう」「おやつは時間を決めて食べよう」という生活習慣づくりに加え、歯質強化のひとつとして『フッ化物洗口』を行い、健康な歯をいつまでも保てるよう取り組みます。特に、小学生は乳歯から永久歯への生え替わりの時期であり、生えて2～3年は歯の表面が柔らかくむし歯になりやすい状態です。この時期の予防が今後の歯と口の健康に大きく影響します。



★フッ化物洗口とは・・・

・フッ素には、「歯質強化」、「再石灰化の促進」（むし歯になりかかった部分にカルシウムなどのミネラルを取り込み、歯の表面を修復する作用）、「むし歯菌の酸を産出するのを抑える働き」があり、むし歯予防に効果的です。

・「フッ化物洗口」とは、フッ化ナトリウムを水に溶かし、適正濃度に薄めたものを口に含み、ブクブクうがいをして吐き出す動作です。「フッ化ナトリウム」は、学校歯科医の指示のもと、学校薬剤師が処方どおりに1回に必要な量を分包し、学校に届きます。



週1回、朝の時間を利用して実施します。

※フッ化物洗口を希望しない子は、コップに水を入れ、ブクブクうがいをします。水うがいのみでも、口の周りの筋肉を動かし、口の中に残った食べかすなどを洗い流すことができます。

学校歯科医、学校薬剤師の指示どおりにフッ化物を希釈し、クラス毎にボトルに注ぎ分けます。

各学級担任が、コップに1人分（10ml）ずつ注ぎ分けます。

音楽に合わせて一斉にブクブクうがいをします。（約1分間）

洗口液をコップに吐き出し、手洗い場に流して片付けます。
※洗口後、30分はお茶等飲まない。

※洗口液を誤って飲んでしまった場合でも、1人分（10ml）では腹痛や吐き気などの症状は起こさないとされています。

■ただし、フッ化物洗口をしていても・・・

もちろん、食後のブラッシングはこれまでどおり丁寧に行ってください。フッ化物洗口は、むし歯予防のひとつの方法ではありますが、歯に食べかすが付着しては、効果も半減します。フッ化物洗口のある日の朝は、より念入りに歯みがきをするよう声かけをお願いします。また、口臭予防や歯肉炎予防のためにも日頃の丁寧なブラッシングは欠かせません。フッ化物洗口を始めるにあたり、歯と口の健康への意識を高めて欲しいと思っています。






フッ化物洗口実施計画

- 1 実施日 原則 毎週月曜日
- 2 実施時間 8:20~8:30
- 3 実施手順

※洗口液は、前日の放課後または当日の朝に、希釈・分注して保管しておく。

※朝は磨きしてこなかった児童は歯磨きをさせておく。

※各担任は、名簿で、フッ化物洗口希望者を確認する。

時刻	担任	児童
	○職員室から自分のクラスのディスペンサーボトルを持って行く。	○フッ化物洗口用コップを準備して、静かに先生の指示を待つ。
8:15	○児童の健康観察をする。体調の悪い子は無理にさせなくてもよい。 	
8:20	○エア抜きの後、一人ずつコップに洗口液を注ぎ分ける。 (2回プッシュ 10ml) ・フッ化物洗口をしない児童も、コップに水を準備しているか確認する。	○担任の先生より、洗口液をコップに入れてもらい、席に着いて待つ。 ○フッ化物洗口を希望していない児童は、自分でコップに水を入れに行く。 
8:25	○「ぶくぶくキラー」のCDを流す。 (約1分間) ・CDに合わせて声かけをする。 ○コップの中の洗口液を、手洗い場に流すよう指示する。 ・担任はフッ化物洗口が終了したら先口液を捨て、ディスペンサーボトルを、水洗いする。	○CDに合わせて、1分間うがいを <u>っ</u> 。 
8:30	○ボトルを返却する。	○終わったら、コップに洗口液を吐き出す。 ○手洗い場に洗口液を流す。 ※このとき、絶対に水で口の中をすすがないようにしどようする。 ※泡が出ているか確認をさせる。 ○コップを元の場所に戻す。

※フッ化物洗口をした後、30分間は飲み物を飲んだり、うがいをしたりしないよう指示するのために、事前にお茶を飲ませておく。※当日の朝、歯磨きをしてくるよう前日に指導する。

※担任が出張の場合は、級外で対応する。