

ほけんだより

平成 29 年 4 月 21 日 No.3
舞鶴市立吉原小学校保健室
おうちの方と一緒に読みましょう

4月のほけん目標
自分のからだを知ろう

4月25日(火)から、希望者のみフッ化物洗口を実施します。
毎週火曜日の朝の時間にします。
朝ご飯の後は、しっかり歯をみがいておきましょう。

フッ素とは…

みんなが住んでいるところ（地中、海水、河川水、植物、動物など）や食べ物や飲み物にも存在する必ず含まれている天然のもの（元素）である。

フッ素のはたらきは…

人間のからだ、特に歯や骨を丈夫にするのにとても「よい」ものである。

☆一つ目☆

歯を取り囲んで、強い歯にする。

（特にはえたての「歯」に強く作用する。）

☆二つ目☆

むし菌の力を弱め、酸をつくりにくくする。

（むし菌を作りにくくする。）

☆三つ目☆

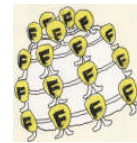
むし菌になりかけた「歯」(CO)を元にもどす。

（COはフッ素や歯みがきの仕方、おやつのお食べ方に気をつけることによって、元の歯に戻る場合がある。）

フッ素の取り入れ方



- フッ素の入った液でブクブクうがいをする。
- 歯医者さんでフッ素を塗ってもらう。など。



保護者様

フッ化物洗口（フッ化ナトリウムを水で溶かしたうがい液でブクブクうがいをする）をします。給食後の歯みがきの時に使うコップを使用します。お家でもコップを忘れないように声をかけてください。よろしくお願ひいたします。



かぶつせんこう フツ化物洗口のしかた

まいしゅう かようび
毎週 火曜日

あさ じかん
朝の時間



1 じぶん せんこうえき
自分のコップに10ccの洗口液を
せんせい
先生にいれてもらう。

2 せんせい おんがく
先生のしじで 音楽にあわせて
ブクブクうがいをはじめめる。



『まえ → みぎ → ひだり → ぜんたい 全体』

3 せんこうえき
洗口液をコップにはきだす。

4 せんせい あら ば い せんこうえき
先生のしじで洗い場へ行き洗口液をすてる。

5 コップをあらひ、きゅうしょくぶくろのなか
の中に
しまう。

ちゅうい

かぶつせんこう みず ちゃ
フツ化物洗口のあとは、水でうがいをしたり、お茶をのんだ
りすると、フツ素のききめがなくなるので、30分間はがまん
しましょう。