



臨時号

No.11 令和7年11月25日

行田市立忍中学校 保健室



フッ化物洗口がはじまります

フッ化物洗口は、むし歯予防を目的とし、「オラブリス洗口用顆粒11%」という薬品を使用して行います。先日行った希望調査で参加希望されたお子さんのみで行なっていきます。(希望者は全校の約7割でした)。希望制ですので、途中からの参加・不参加が可能となっています。11月26日にフッ化物洗口の練習日を設け、12月より開始します。参加するお子さんについては、プラスチック製のコップを持参するようにお伝えください。



フッ化物洗口の目的・効果



フッ化物が歯に取り込まれることで、酸に強く、むし歯になりにくい歯になります。

- ①歯を硬く・強くする フッ化物洗口は40~60%のむし歯予防があり、できてしまつたむし歯の進行も抑制します。そのため、乳歯から永久歯に生え変わる時期にフッ化物洗口を行うことが大切です。
- ②歯の再石灰化を促進する
- ③最近の酸産生を抑える

フッ化物洗口はどのようにするの？

実施日：原則毎週火曜日(朝の時間)

対象者：全学年(希望者のみ)

実施場所：各教室・流し

持ち物：コップ・(ハンカチ)



「朝・晩の歯磨き」を必ずしましょう。
歯磨きをして汚れを取り除いたきれいな状態で洗口することで、より効果が上がります。

～実施の流れについて～



1. 水分補給をしておく

フッ化物洗口の効果が薄れるのを防止するため、**洗口後30分は飲んだり食べたりしない方がよいです。**ただし、夏の時期は熱中症予防を優先しましょう。

2. 洗口液をコップに入れる

各自コップを準備し、担任の先生がコップに10mlずつフッ化物洗口液を入れます。
(コップを忘れた場合、その日のフッ化物洗口は実施しません。)



3. 1分間ブクブクうがいする

席に座って、先生の合図でフッ化物洗口液を口の中に含み、1分間ブクブクうがいする。
間違って飲み込まないように、少し下を向いて行いましょう。

4. 洗口液を吐き出す

担任の先生の指示に従って、流しに吐き出し、コップを洗い、片付けます。



※フッ化物洗口の途中からの参加・不参加については、**「フッ化物洗口実施変更届」**の提出が必要となりますので、担任または養護教諭までご連絡ください。