

## 大切な歯を守るために！フッ化物洗口（フッ素洗口）が始まります

本年度3学期から1年生を対象に、フッ化物洗口を実施することになりました。

国や県も、虫歯予防の柱として、毎日の歯磨きや甘いものの食べすぎに気をつけることと合わせ、このフッ化物洗口を推奨しています。伊勢市でも、「子どもの頃からの歯の健康づくりが重要」という考えのもと、市内小学校で順次導入が進められています。

### フッ化物洗口ってなあに？

フッ化物洗口は、フッ化ナトリウム溶液で、「ブクブクうがい」をするむし歯予防法です。

永久歯が生え始める4～5歳ごろから生えそろう中学生くらいまで行うと、永久歯のむし歯の発生を半分以下に減らすことができるそうです。方法は、1回分の洗口液を口に含み、30秒～1分間、「ブクブクうがい」をします。洗口後、口の中に残るフッ化物の量はごく微量で健康被害の心配はありません。

### 対象学年

本年度3学期から、1年生の希望者のみを対象に実施します。

次年度は、新たに入学する1年生と、今年度から開始した児童が継続して実施します。今後、フッ化物洗口に取り組む学年が順次増えていきます。

### 説明会でいただきましたご質問

11月27日(木)に実施いたしましたフッ化物洗口説明会では、保護者の皆様より貴重なご質問をいただきました。歯科医師の先生にご指導いただいた内容もあわせ、主な疑問点にお答えします。

#### Q: 給食後に歯磨きはしないのですか？

大変恐縮ですが、本校では集団での歯磨きは実施しておりません。給食後の限られた時間内、本校の児童数に対し、流し場の数が不足しており、全校一斉に衛生的な指導を行うことが難しいためです。つきましては、ご家庭で朝食後や特に寝る前の丁寧な歯磨きにご協力を願います。また、むし歯予防の観点では、食べかすを落とす歯磨きも大切ですが、歯の質を強くし、むし歯菌の活動を抑えるという点で、フッ化物洗口は非常に有効のことです。

#### Q: 2年生以上の子どもは対象ではないですか？

このフッ化物洗口は、伊勢市の方針として本年度から段階的に導入される事業であり、開始学年を1年生と定めておりますので、全児童を対象に実施いたしません。ご理解いただきますようお願いします。なお、歯科医師の先生からは、ご家庭で使うフッ素入り歯磨き粉の日常的な使用によって、高い予防効果が期待できるとご指導いただきました。

#### Q: 風邪薬を飲んでいるときや、歯が抜けた後でもできますか？

通常通り実施していただいて問題ありません。風邪薬を服用している場合でも、フッ化物洗口はうがいをするだけですので影響はありません。また、乳歯が抜けた後の歯茎や、生えてきたばかりの永久歯にも安心してご使用いただけます。