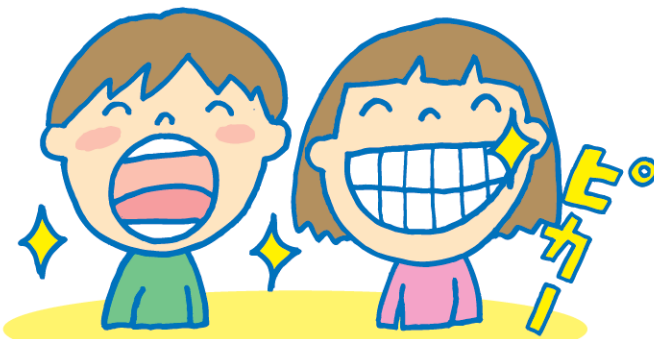


小学校でフッ素洗口

みんなと一緒にむし歯予防

フッ素ってどんな働きをするの？

- ① 歯の質を強くします
- ② 口の中のむし歯菌の活動を弱めます
- ③ 溶けた歯をもとに戻す力を助けます



フッ素をむし歯予防に活用する方法は、フッ素塗布やフッ素洗口、フッ素入り歯磨剤など歯科医院や家庭で行う方法がありますが、継続するのはなかなか難しいという保護者の方もいると思います。

みんなと一緒に継続・・・それが「小学校でフッ素洗口」です。回数・フッ素濃度等を決めて学校の中で取り組んでいきます。



むし歯になりにくい丈夫な歯になります!!

フッ素洗口ってどんなふうにするの？

1



7~10mlの洗口液を口に含みます。

2



音楽に合わせてながら1分間、ブクブクうがいを行います。

3



うがいが終わったら自分のコップに「ペッ」と吐き出します。

永久歯のむし歯予防に効果的

永久歯の生えそろう15歳頃まで継続して行うと特に効果が高いといわれます。

家庭や歯科医院で、フッ素塗布やフッ素入りの歯磨剤など、すでにフッ素を活用している方！複数の方法をあわせるとさらにむし歯予防効果をアップします。



小学校の時期は・・・？ 永久歯に次々と生え変わる時期



6歳~12歳は、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生え変わる時期です。生えたばかりの永久歯はやわらかいため、酸に弱くむし歯になりやすいといった特徴があります。この時期にフッ素を活用することで、永久歯のむし歯予防につながっていきます。

