

# 歯っぴー通信 歯・口のほけんだより

令和5年度 第3号10月

## 歯っぴータイム♪ がはじまります

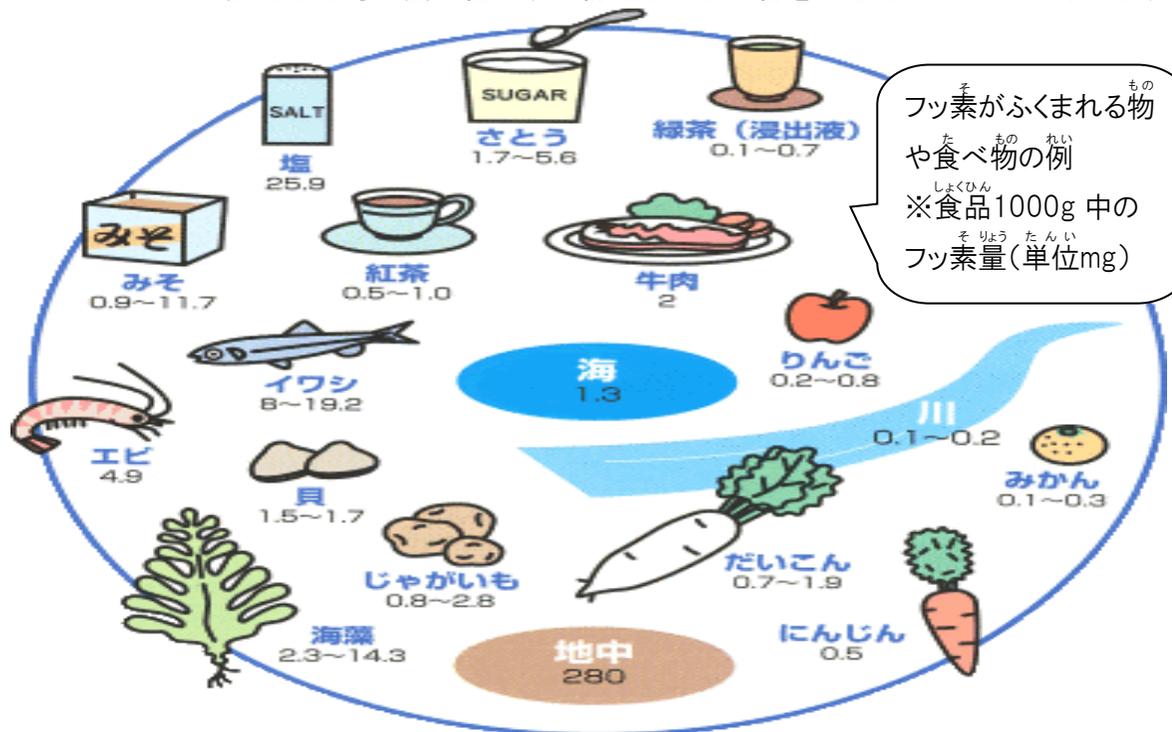
11月から黒浜小学校では歯っぴータイム(フッ化物洗口)がはじまります。

### フッ化物洗口ってなに？

むし歯を予防するために、フッ素が入った水で洗口(うがい)することです。黒浜小学校では、フッ化物洗口の時間を「歯っぴータイム」とし、歯を大切にハッピーな時間にしたいと思っています。

### フッ化物(フッ素)ってなに？

フッ化物は、肉や魚・卵・乳製品・野菜など、いろいろな食べ物や飲み物に、ほんのちょっとふくまれている自然界の物質です。フッ素は人のからだに必要な栄養素のひとつです。私たちは毎日食べ物や飲み物からフッ化物をからだにとり入れています。



### フッ化物洗口にはどんな効果があるの？

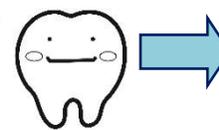
フッ化物洗口をすると、歯の表面にフッ素が付きまします。すると、フッ素のはたらきで、歯に色々な効果が出ます。

#### フッ化物洗口の効果

- (1) 歯を強くする。
- (2) むし歯菌のはたらきを弱くする。
- (3) できはじめのむし歯(C0)の進行をおさえる。

### 黒浜小学校の歯っぴータイム♪ について

いつするの？

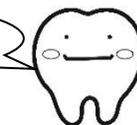


毎週月曜日 給食後の歯みがきタイムの後

11月6日からスタートします。

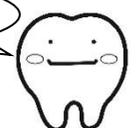
※10月30日にお水で練習します。

だれがするの？



おうちの人か、フッ化物洗口を希望した人(希望しなかった人は水でうがいをします。)

どこでするの？



各教室  
音楽CDにあわせて1分間ブクブクうがいをします。

用意するものは？

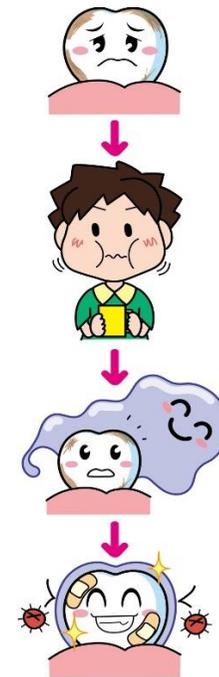


コップ  
ハンカチ・ティッシュ

歯みがき用にもってきている自分のコップをつかいます。

※フッ素元素の陰イオン(F-)の状態にあるものが含まれる化合物をフッ化物とよびます。

※裏面は埼玉県歯科医師会ホームページに掲載のリーフレット「みんなで育む子どもの歯」です。



## お口の健康 づくりのための



# 3つの

# F

## Fluorides フッ化物の応用

**フッ化物塗布**  
専門家により歯にフッ化物を塗る方法です。

**フッ化物配合歯みがき剤**  
子どもも大人も歯みがきの時に使えば、歯が守られます。

**フッ化物洗口**  
低濃度のフッ化物の溶液で、ブクブクうがいをする方法です。うがいのできる4歳頃から永久歯がそろう中学生まで行えば、むし歯を約半分減らせます。

※フッ素は自然界にあるもので、毎日、水、農産物、海産物から摂取し、人体を構成しています。

## Follow up がかりつけの歯科医院 でお口の健康管理

定期健診 専門家による歯面清掃 シーラント  
定期的なフッ化物歯面塗布 シーラント

## Flossing デンタルフロス等による 歯間部清掃

ブラーク(歯垢)は清掃器具を使用すると除去できます。

歯ブラシによる歯みがき基本

歯間部清掃用具  
デンタルフロス ●糸ようじ ●歯間ブラシ

くわしい使用法は歯科医院等にご相談ください

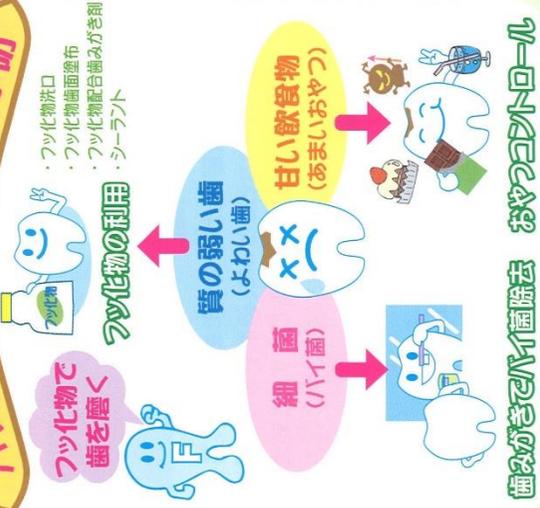
幼児・小・中学生

## 保健行動・生活習慣の目標

- 3歳 6歳 12歳 15歳
- 食生活への配慮・食育の指導
- フッ化物歯面塗布
- フッ化物洗口
- フッ化物配合歯みがき剤
- シーラント
- 歯みがき(本人みがき)
- 歯みがき(仕上げみがき)
- デンタルフロス

乳歯列 —— 混合歯列 —— 永久歯列

## バランスのとれたむし歯予防



## みんなでお 育ち 子ども の歯

むし歯予防は  
「健康と長寿」の基本です

おいしくて楽しく。  
栄養バランスのとれた  
食生活の実現

むし歯予防  
歯肉炎予防の  
推進



マスコット  
キャラクター

影の国  
埼玉県

一般社団法人  
埼玉県歯科医師会

# 生涯のお口の健康は、子どもの時から！



## 家庭で

### 規則正しい食生活を

家庭における、規則正しい生活習慣を守り、  
ただならぬ食いや間食の回数に注意しましょう。

特に、甘味食や甘味飲料  
(炭酸飲料・スポーツ飲料・ジュース等)の取り  
すぎに気を付けましょう。

### 食後の歯みがきを

食事やおやつがすすんだら  
歯みがきをしましょう。  
子どもの時から歯みがき  
習慣をつけましょう。

### フッ化物の利用

フッ化物は歯を守る強い味方です。  
フッ化物配合歯みがき剤や  
フッ化物のブクブクうがいを  
しましょう！



## 幼稚園・ 保育園(所)・ 学校等で

### みんなでおむし歯予防・歯肉炎予防

歯科医師による  
歯科健診など

### 食後の歯みがき

フッ化物の利用  
\* フッ化物洗口  
\* フッ化物配合歯みがき剤  
\* フッ化物歯面塗布

幼稚園・保育園(所)・学校等で歯科健診、食  
後の歯みがきなどとともに、健康教育の一環と  
して希望者に対しフッ化物洗口をする効果的  
です。園や学校で実施すると継続しやすく、みん  
なでおむし歯の予防ができます。

お問い合わせは  
埼玉県歯科医師会 地域保健部  
TEL 048-829-2323  
URL <http://www.saitamada.or.jp/>  
もしくは、地域の歯科医師会へ



## 歯科医院で

### 定期健診

むし歯や歯肉炎などの病気は、歯医者さんで  
キチンと治療しましょう。また、かかりつけの  
歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受け  
るようにしましょう。

### 専門家による歯石除去・歯面清掃

定期的にお口のクリーニングをしましょう。

### シーラント

奥歯は汚れが残り、むし歯になりやすい所です。  
歯科医院で予防充填してもらいましょう。



### フッ化物の利用

かかりつけ歯科医院で  
定期的にフッ化物歯面塗布等を  
受けましょう。

