

ほけんだより

臨時号

宇部市立鶴ノ島小学校

令和7年 4月25日

保健室

5月9日（金）からフッ化物洗口を始めます。

歯の健康を守り、むし歯を予防するために、希望をした児童を対象にフッ化物洗口を行います。

○フッ化物洗口をする曜日…毎週金曜日

お金は
かかりません！

○フッ化物洗口をする時刻…朝学前

○持ってくる物…プラスチック製コップ、コップ袋

＜名前を書いて、月曜セットと一緒に持ってくる＞



持ち物には名前を
書いてください！



○気を付けること…①コップを忘れた人は、フッ化物洗口をすることはできません。

②時間に遅れて登校した人は、フッ化物洗口をすることはできません。

③歯みがきをきちんとしてから学校に来ましょう。

④フッ化物洗口をしたあと30分間は、飲み物を飲んだり、食べ物を食べることはできません。

○練習しておくこと…ペットボトルのキャップ1～2杯の水を口に入れて、少し下を向きながらブクブクうがいを30秒から1分間できるようにする。

フッ素の入った液体を
口の中に行きわたらせる
ためにブクブクう
がいをするよ。



フッ化物洗口開始に向けて

準備物→プラスチック製コップ、コップ袋
(5~10mLの洗口液を入れます。小さい物で十分です。)
《 5月から月曜セットとして毎週持参させてください。 》



持ち物には、氏名の記入を
よろしくお願いします。

注意事項→・体調不良等で見合わせる場合には、本人の申し出とともに連絡帳等での連絡をお願いします。

- ・コップを忘れた場合や開始時刻に登校していない場合には、フッ化物洗口を実施することはできません。
- ・フッ化物洗口で使用したコップは、実施した日に家庭へ持ち帰ります。
- ・フッ素の効果を向上させるために、歯みがきは必ずしてくるようにしましょう。
- ・誤飲を避けるために、ブクブクうがいの練習をしておきましょう。
- ・学校行事等で実施しない週もあることを御承知ください。

歯みがきが大切な理由

むし歯・歯周病予防

口臭予防

身だしなみ



フッ化物洗口の効果を高めるためにも、歯みがきをしっかりとるよう
御家庭で確認や声かけをお願いいたします。