

# ほけんだより

## フッ化物洗口 のお知らせ



松江市立鹿島中学校  
保健室発行  
令和6年5月21日

### 毎週水曜日はフッ化物洗口の日！

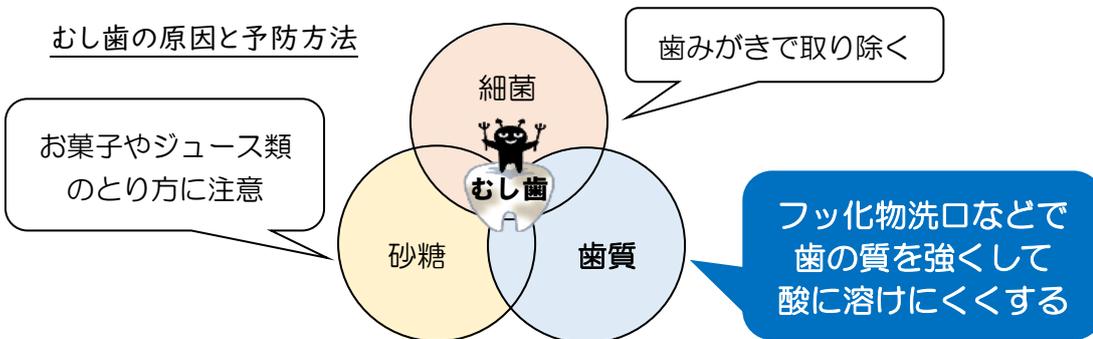
明日からフッ化物洗口がはじまります。松江市の小・中学校では、歯質を強化し、むし歯の予防効果を高めるために週に1回、水曜日にフッ化物洗口を実施しています。今年度は、年間で30回実施予定です。フッ化物洗口の目的や正しい方法を理解して取り組みましょう。また、コップの準備を忘れないようにしましょう。

Q

### フッ化物洗口をすると、どうしてむし歯が予防できるのですか？

フッ化物には、歯の質を強化する成分があります。

むし歯の原因と予防方法



Q

### フッ化物洗口は安全ですか？

学校へは、安全な状態で届けられています。

- フッ化物（フッ素）は、人間の身体にも含まれています。毎日の飲食からも、身体に取り入っていますが、取り過ぎは身体に悪い影響を与えることがあります。学校で使うフッ化物は、薬剤師さんが水で薄めて身体に害がない濃度になっています。ただし、ふざけて飲んだりしてはいけません。
- フッ素を口に含んだあと、急に、気分が悪くなったり、体調に異常を感じたりしたら、担任の先生や保健室の先生に相談しましょう。

Q

### フッ化物洗口では、どんなことに気をつければいいですか？

主には、次の2点です。これらを守り、より効果的にフッ化物洗口を行きましょう。

- ★給食後、ていねいに歯みがきをする。
- ★フッ化物洗口後、30分間は、うがいや飲食をしない。

