



令和 8 年 8 月 3 1 日

江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

けがに気をつけましょう

夏休みも残すところラストの日となりました。夏休み中の生活リズムはいかがでしたか。2学期も元気に学校生活を過ごしてほしいと願っています。生活リズムが崩れてしまった人は少しずつ学校のリズムに取り戻してください。2学期の始業式でみなさんに会えることを楽しみにしています。

むし歯に負けない強い歯をつくる「フッ化物洗口」が始まります

本校では、子供たちの歯の健康を守る取り組みとして、給食後の歯みがきに加え、フッ化物洗口（ブクブクうがい）を実施します。生え変わったばかりの小学生の永久歯は、まだ完全に硬くなっておらずむし歯になりやすい状態です。この時期に定期的にフッ化物でブクブクうがいをする事で次の3つの効果が期待できます。

1. 歯の質を強くする：酸に負けない強い歯をつくります。
2. 初期むし歯を治す：ごく初期のむし歯を元に戻すこと（再石灰化）を助けます。
3. むし歯菌の働きを抑える：プラーク（歯垢）の中の細菌が酸をつくるのを抑えます。

6月末に同意書を提出していただきました。実施後変更がございましたら担任までご連絡ください。同意されなかった児童につきましては、フッ化物洗口剤は使用せずに水道水と一緒にブクブクうがいをしたいと思います。

フッ化物洗口は、毎週月曜日の給食後に実施します。9月7日（月）はブクブクうがいの練習、実際に始める日は9月28日（月）です。毎週月曜日にプラスチック製のコップを持たせてください。どうぞご協力をお願いします。

ふ
る
い
歯
フ
ラ
シ
ン
ど
う
し
て
ダ
メ
な
の
?

よごれを落としにくい	歯や歯ぐきを傷つける	ばい菌がたくさんいる
毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。 	広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。 	毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。 

歯ブラシの交換は1カ月が目安。
ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。

