



# はは歯クラブだより



NO. 44 長崎市鳴見台小学校

学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

前は“ハミガキの仕方”をお話しましたが、皆さん読んでみましたか。

夏休み中は毎日かかさずハミガキをして 過ごせたいでしょうか？

2学期は 秋の歯の健診があります。引き続き、『食べたらハミガキ！』を  
実行していきましょう！！

“フッ素”というものを知っていますか？

フッ素は【 むし歯になりかけているところを元にもどす効果や 歯の表面を強くする効果 】が高いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。  
その利用法として国内で一般的なものが、フッ素が含まれるお水でうがいをする  
“フッ素洗口”です。

☆学校内で実施する場合には“週に1回だけ”フッ素洗口をクラスごとに行うことになります。

※ 長崎市内の幼稚園や小学校でも取り組んでいるところもあります。

佐賀県ではほぼ 100%の小学校でフッ素洗口を実施しています。

※ フッ素洗口の実施に保護者の同意のない児童は水道水で洗口するなどの配慮をします。

使用するのは“ミラノール®”フッ化物洗口剤です。

1包1.8gのフッ素の粉(写真左)を  
専用のボトル(写真右)で100ccの水道水に  
溶かしたフッ素溶液で洗口をします。



1人1回5ccで“30秒ブクブクうがい”をして吐き出します。歯全体行きわたるように下をむいてうがいをします。各自コップの準備が必要になります。



《 フッ素洗口をはじめるには、必要な経費を集めることになります 》

全校児童300名として 1回のフッ素洗口に1500cc=15包必要

登校する週を 1年間35週として

年間525包必要 …… 180包で¥12200円×3

専用のボトル 1本¥231円×12本(クラス)として ¥2772円

合計¥39372円

1人132円程度 プラス初期費用等がかかりますが、



現在フッ素洗口導入にかかる費用を長崎市が負担する方向に動いています。

詳しくは、ホームページをご覧ください。「ゆきなり」で検索すると簡単です。  
今までの「はは歯クラブだより」をホームページに掲載しています。