

フッ化物洗口が始まります！

6月7日(水)から毎週水曜日に「フッ化物洗口」が始まります。フッ化ナトリウムの水溶液を口に含み1分間ブクブクうがいをすることで、むし歯になりにくい歯にします。プラコップを忘れずに持ってきてください。(歯みがき用と共用)

フッ化物洗口とは

1週間に1回、低濃度のフッ化物の水溶液10mlを一定時間(1分間)ブクブクうがいをすることでむし歯を予防する方法です。40~60%のむし歯予防効果があり、出来てしまったむし歯の進行も抑制します。

志木市で使うフッ化物洗口薬剤

フッ化物洗口で使用する薬剤は種類がたくさんありますが、志木市では「フッ化ナトリウム粉末」を使います。学校歯科医の指示に基づき、学校薬剤師が1回分ずつ計量して広ロビンに入れ、各校へ配ります。フッ化ナトリウム粉末は無味無臭です。

お家で用意していただくもの

学校でのフッ化物洗口は「プラスチックコップ」を使います。歯みがき用のものと共用で構いません。必ず給食袋の中に入れておいてください。洗口後は軽くすすいで持ち帰りますので、お家でよく洗い、清潔にしてください。

気分が悪くなった場合

フッ化物洗口中に気分が悪くなってしまった場合は、無理をせず漱口液を吐き出して安静にします。大量(体重30kgの児童が17人以上を一度に飲む)に飲まない限り急性中毒症状(吐気、嘔吐、腹痛)の心配はありません。それ以降の実施についてはご家庭での判断をお願いいたします。

(「埼玉県におけるフッ化物洗口の実施マニュアル」参照)

薬剤の管理について

薬剤や漱口液は、管理体制を確実にとり、誤飲や紛失の事故が起こらないように管理をします。薬剤なので、鍵のかかるところに保管しています。

早期の歯科受診をお願いします

歯科健診終了後、システム入力が終わる次第、保護者の方へ「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配布します。歯科健診は結果のお知らせを全員に配布します。「う歯(乳歯・永久歯ともに)」は早めに歯科医院を受診し、かかりつけ歯科医の治療・指導を受けていただくようお願いいたします。う歯やかみ合わせ等の歯科健診結果について、「すでに治療中」「すでに相談中」の場合は、保護者の方がその旨をお知らせの用紙に記入いただき、学校へご提出ください。

志木市は「むし歯ゼロ」を推進しています。う歯治療については学校ごとの治療率を調査しているため、受診が済みましたら早めに学校へお知らせを提出いただきますようお願いいたします。

何て言ってる？ 歯科検診

歯科検診用語の意味を知っておこう♪



現在歯 しなせん

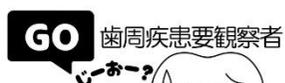
治療の必要のない健康な歯



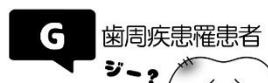
治療が必要なむし歯



治療が済んでいる歯



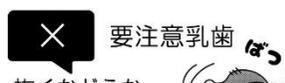
軽い歯肉の炎症がある



治療が必要な歯周疾患



永久歯がなくなった状態



抜くかどうか相談が必要な乳歯

ほけんだより6月

令和5年6月1日 志木第二小学校 ほけんしつ

梅雨どきにかかり、雨や曇りの天気が続きやすい6月がやってきました。気温も湿度も高めでジメジメと蒸し暑いことが多いです。気温が高なくても湿度が高かったり、風通しの悪いところにいたりすると熱中症になる危険があります。こまめに水分をとる、帽子をかぶるなど対策をしましょう。十分な睡眠、バランスの取れた食事もおかせません。夏の暑さに負けない体を作りましょう。

【6月】定期健康診断の予定表

検査する日	検診内容	実施学年
6/6 (火)	歯科健診	たんぽぽ 1・4年生
6/7 (水)	歯科健診	2・3年生
6/8 (木)	歯科健診	5・6年生

上記の日程で「歯科健診」があります。午前中に行きます。

朝ごはんを食べたらよく歯をみがいて学校に登校しましょう。

「歯垢」の付着でお知らせをもらうことが少なくなります。



どんどん暑くなります☀

「暑熱順化」って知っていますか。「暑熱順化」とは体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体がだんだん暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。暑くなる前から熱中症対策をしましょう。



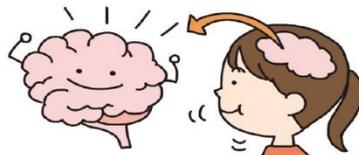
もくひょう
「ひと口30回!」

よくかんで食べよう

ものを食べるとき、私たちはまず、口の中で「かむ」ことをします。かむことは食べ物をこまかく・やわらかくしてのみこみやすくするだけではなく、からだについてのだいじなはたらきもしています。



のうをげんきにする



かんであごをうごかすことで、のうにもさんそといえようが送られます。

あごがじょうぶになる



歯ならびもととのい、はつきりとしゃべることができるようになります。

ふとりすぎをふせぐ



よくかむことで、のうが「おなかいっぱい」とかんじ、食べすぎをよぼうします。

だ液がたくさん出る



だ液は食べ物のしょうかを助けたり、歯や口のよごれをあらいながしたりします。

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう!! 身のまわりの清潔な生活



洗濯やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う