



フッ化物洗口指導



十和田市の取組みで行われた、年長児を対象にしたフッ化物洗口。さくら保育園も希望し、歯科衛生士さんによる「洗口練習」「紙芝居とエプロンシアターによる歯磨き指導と、よく噛んで食べる大切さ」を教えてくださいました！！

3つの約束

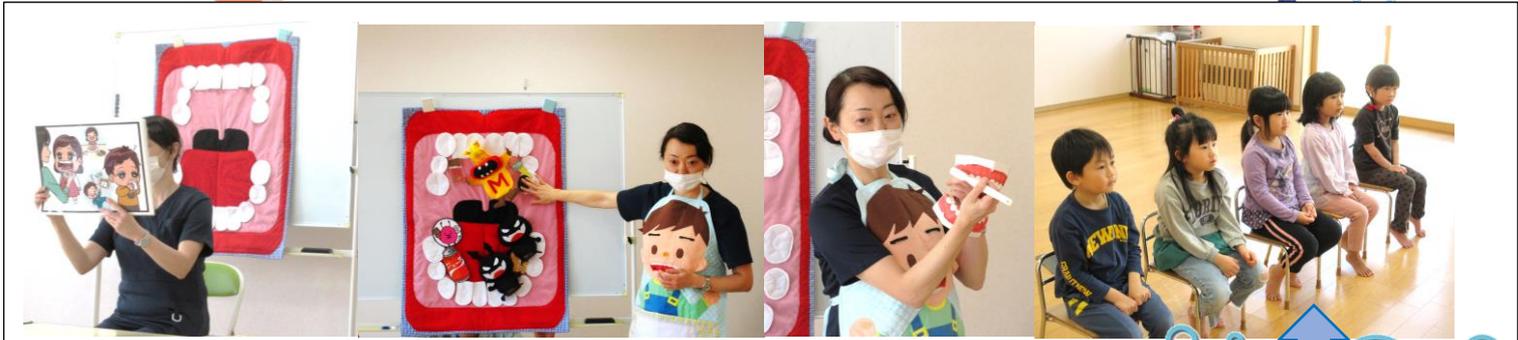
はぶらしを持った時の約束

まとめ

1. たべたら はを みがこう
(ねるまえは かならず はを みがこう)
2. あまいのみものや あまいおやつは
すこしにしよう
(じかんを きめてたべよう)
3. すききらいなく なんでも よくかんで
たべよう

1. はぶらしをもって あそばない
2. はぶらしをもって はしらない
3. はぶらしを ガチガチかむのはやめよう
4. はぶらしで、くちのほかにさわらない

- ・ はぶらしのこと
- ・ たべたら、みがく
(すぐにみがけないときは、ぶくぶくうがいをする)
- ・ みがいたら、おとなのひとにみてもらう
- ・ みがけてないところを、みがいてもらう
- ・ きれいで、げんきなおくおいでしよう



* 歯磨きをしないと、口の中のミュータンス菌がネバネバを出して歯を溶かしていくよ！

* よく噛んで食べると、歯並びが良くなるよ！

* 噛んで食べると、味が良く分かるようになるよ！

☆ **プラーク(歯垢)除去、間食の甘味制限、お家の方の仕上げ磨きで虫歯 0 を目指しましょう☆**

歯磨き後のフッ化物洗口をするメリット

- ①初期虫歯を治す
- ②歯を強くする(虫歯予防効果が高まる)
- ③歯を守る

みんな真剣な表情で講話を聴き、学んでいました！



フッ化物とは・・・

自然の中にあり元素と結合し「フッ化物」として存在します。水やお茶、魚介、海藻、肉などの飲食物の成分としても含まれている、無機のフッ素です。

* 実践では、「歯磨きと洗口時のうがいの仕方」を行ったよ。歯ブラシは、バキューンの手で鉛筆持ちをして、優しく磨く練習です。左奥歯、前歯、右奥歯共に20回ずつのブラッシングで丁寧に磨いていきました。歯ブラシを持ち換えなくて磨くには、少し磨きにくさを感じていましたが、習慣づくように頑張ろうね☆

* フッ化物洗口の練習では、液を7ml口にふくんで30秒間ブクブクうがいをして吐き出します。うがいは、『きらきら星』の歌をうたうとだいたい30秒とのことでした。今回の指導を活かして、園でも昼食後に歯磨きをした後、週1回のフッ化物洗口を3月まで実施し、強い歯を目指します！！