

スマイル

別海町立上春別中学校
平成27年 4月28日(火)
保健室(担当:服部) NO. 4

4/22(水)に
洗口練習を
しました。
みんな上手に
できましたね。



☆平成27年度 フッ化物洗口について☆

□実施日 毎週水曜日(予備:木曜日)

□時間帯 8:25~8:30

4/29(木)~洗口開始です。練習をしてみてもう少しだけ変更した点があるので、流れの確認をして下さいね。

して下さいね。

【フッ化物洗口の流れ】

時間	生徒の動き
8:25	紙コップを受け取る
	着席した状態で洗口(1分間) ※やっけていて具合が悪くなった時などは、吐き出してもO.K
	①洗口液を紙コップに吐き出す
	②水飲み場へ紙コップを持って行き、洗口液を捨てる
	③紙コップを軽くすすぐ
8:30	④専用のゴミ袋に紙コップを捨てる
	教室に戻る

下向きでブクブク



紙コップ



☆歯予防



【予定表】

※年間39回

4月(2)	5月(4)	6月(4)	7月(3)	8月(1)	9月(5)
22日(水)	7日(木)	3日(水)	1日(水)	26日(水)	2日(水)
☆練習日	13日(水)	10日(水)	修学旅行		9日(水)
30日(木)	20日(水)	17日(水)	15日(水)		16日(水)
	27日(水)	24日(水)	22日(水)		24日(木)
					30日(水)

10月(4)	11月(4)	12月(3)	1月(2)	2月(4)	3月(4)
7日(水)	4日(水)	2日(水)	20日(水)	3日(水)	2日(水)
14日(水)	11日(水)	9日(水)	27日(水)	10日(水)	9日(水)
21日(水)	18日(水)	16日(水)		17日(水)	16日(水)
28日(水)	25日(水)			24日(水)	23日(水)

洗口後の水飲みは、できるだけ控えましょう。
※うがいもね。

口の中にキズや口内炎があって我慢できないような痛みがある時は無理に洗口しなくていいです。

口に含んだまま移動しないこと!! 注意

水飲み場は2階を使用します。混み合っていたら1階を使用しても可です。

紙コップを重ねてくれるとすっきり助かるよ。ゴミが小さくなるので。

今年度からむし歯予防のためのフッ化物洗口を行います。現時点で全生徒が「洗口希望」となっていますが、年度途中で「中止します」と受けつけますので、その際はご声かけ下さい。(ただし、みんなと同じ時間帯で「水」での洗口を継続します。)

この用紙の裏面に、前年度の歯科保健指導で使用した資料を載せましたので、フッ化物の効果など、もう一度確認しましょう。

学校ではフッ化物洗口を導入しますが、歯・口の健康づくりの基本は「歯みがき」(口腔内の清潔)です!! 日頃から歯垢をしっかり落とすブラッシングを心がけましょう。

早寝早起き朝ごはん
テレビを止めて 外遊び

