

# ふあいと 6月臨時号

## フッ化物洗口がはじまります。



は つよく ふっ か ぶつ すいようえき  
歯を強くするフッ化物の水溶液(うがいぐす  
り)を口くちにふくみ、1分1ふん間ブクブクうがいぶくぶくをす  
ることをフッ化物洗口ふっかぶつせんこうといいます。

おおぞら  
大空と1の1、2の1、2の2、

4の1、5の1、6の1ひとの人は、水曜日すいようびの朝あさに  
がっこう  
学校でします。

1の2、3の1、4の2、5の2、

6の2ひとの人は、金曜日きんようびの朝あさに学校がっこうでします。

\*今回希望こんかいきぼうしていない人ひとも、コップこっぷを持ってもってきて水みずでうがいをしてもかまいません。

### やくそく！！

1 あさ は がっこう  
朝、歯みがきをして学校にきましょう。

は しこう ぶらーく  
歯みがきをしないで、歯垢(ブラク)が**いっぱい**  
していると、せっかくフッ素ふっそでうがいをしても効果ありませ  
ん。

コップをわすれないで！

### のみこまないで！

のみもの  
飲み物ではありません。ブクブクうがいをしたら、手洗い場てあらいばにはき出はきだしましょう。もし、  
のんで  
飲んでしまったら先生せんせいに言いいましょう。



フッ化物洗口をしたり、フッ素入りの歯みがきを使ったりしていても歯みがきをさぼったり、甘い物を食べてそのままにしておくとも歯になります。やっぱり歯みがきが大切です。歯ぐきの病気（歯周病）を予防するのにも歯みがきが大切です。



フッ化物洗口は希望制ですが、勝手にやめたりやったりすることはできません。変更する場合は、おうちの人から担任の先生に連絡してもらってください。

1, ハブラシの大きさは？

よくみがくために大きめがよい  
小さめがよい

2, 歯をみがくときのちからは？

1 ごしごと強く  
2

しゃかしゃか  
と軽く



3, 歯のみがきかたは？

1 おおきくうごかす  
大きく動かす  
2 こまかくうごかす  
細かく動かす

4, 歯ブラシをとりかえるタイミングは？

1 たんじょうびにかえる  
2 毛先が  
ひらいたらかえる

歯みがきクイズ

答え 、 、 、