

# ほけんどり 3月

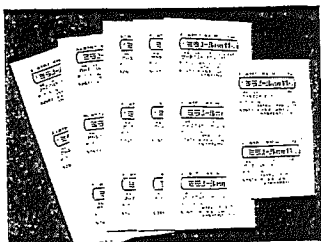


みんなでめざそう8020!!  
 平成19年3月 市原市立鶴舞小学校  
**フッ化物洗口テスト実施がはじまりました。**

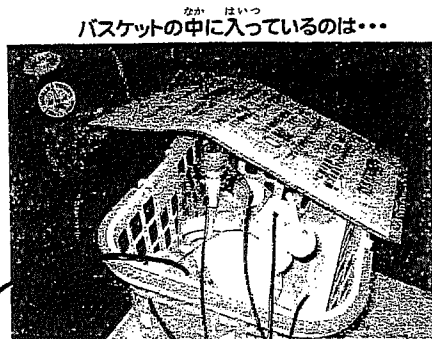
先月、おたよりでフッ化物洗口テスト実施へ参加の希望を確認したところフッ化物洗口参加希望者161名で、93%の実施率となりました。

鶴舞小では毎週木曜日の朝の会にフッ化物洗口の時間を設けました。

フッ化物洗口剤はオラブリスやフッ化ナトリウム等がありますが、鶴舞小学校ではミラノールを使っています。



1回の洗口に全校で最低17袋が必要、全校で約867円かかります。



バスケットの中に入っているのは...

- フッ化物洗口用ボトル 砂どけい(1分計)
- ふた押しで7mlの液がでるディスペンサー。(週1回法の洗口では7~10mlが基準)
- 箱ティッシュ
- 水のボトル
- ビニール袋
- 紙コップ  
衛生的で異物混入や濃度変化など心配がない  
1個1.2円なので1回の洗口で182個(174+37)8219円必要。

係のひと気をつけて届けてね!



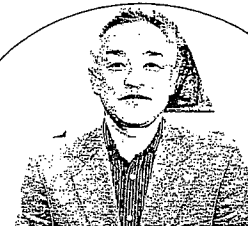
つづきは裏へ

フッ化物洗口は下向きでブクブクと頬をしっかりと動かそう!!



味やにおいには慣れてしまふよ。

1分頑張ろう  
 (最初は30秒でもok)  
 ブクブクしたら洗口液は紙コップに戻します。



鶴舞小の歯の健康を見守ってくれる小宮先生。フッ素洗口がんばります。



では、スタート



『フッ素洗口で気をつけること』の掲示物。黒板に貼る。



さあ、先生がコップにフッ化物洗口液を分けてくれます。





## ★19年度のフッ化物洗口について

19年度も引きつづきフッ化物洗口を鶴舞小の子ども達の健康な歯科保健をささえる活動として取り組んでいきます。昨年10月「8020運動推進特別事業（フッ化物洗口普及モデル事業）」の指定を受けてスタートしたところですが、19年度の指定については今のところまだわからない状況です。4月からの実施に際し、フッ化物洗口に係る経費につきましては集金を考えています。集金は承諾書といっしょに集めることになると思います。1年間で一人あたり300円の経費を見込んでいます。ぜひ、フッ化物洗口をやってみた感想などお子さんと話し合われて19年度の鶴舞小のフッ化物洗口について、ご家庭でご相談ください。

フッ化物洗口一回あたりの費用（161人）

ミラノール	(17袋)	867円
紙コップ	(182ヶ)	219円
ティッシュ180w	(1箱)	60円
ビニール袋		10円

計 1156円

一人あたりの費用 (÷161)

約 7.2円

19年度実施予定回数 (×42回)

303円

一人あたりの集金予定額

300円

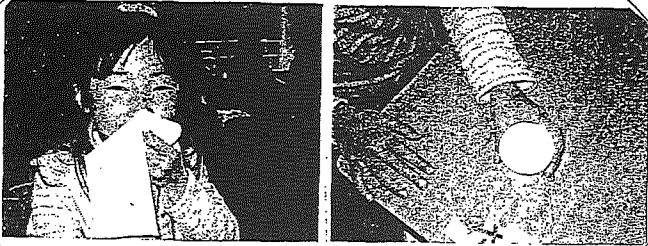
※フッ化物洗口剤を『ミラノール』にしたため予定した額より若干高くなりました。

※途中での参加取り消しに返金はできません。  
※途中での参加希望には全額集金(300円)で可能です。

※作成：18年度鶴舞小学校養護教諭 斉藤泰枝先生

※19年度の経費については、県モデル事業が未確定なため、受益者負担の予定で検討。

口をふいたティッシュは紙コップのなかへ。



ゴミはまとめて保健室へ

むし歯のない歯をめざそう!!

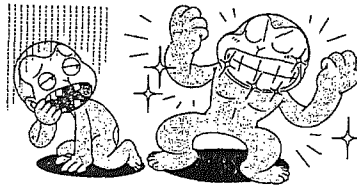


後かたづけと次回の準備をして  
バスケットは棚のなかへします。



給食の後の歯みがきもがんばろう!!  
習慣づけと意識づけが大切です。

そんなに時間はかかりません。  
すぐ次の授業に取りかかれます。  
フッ化物洗口の後1時間目が終わるまで水は飲みません。

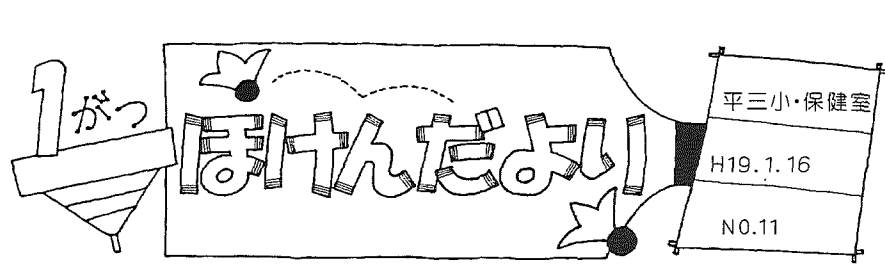


鶴舞小のみんなが健歯児童!! 「0」生えかわりも大成功 「0」  
こうなるといいねえ〜



(+)定期的に歯医者さんでの  
デンタルケア  
歯垢や歯肉のケアを受けよう





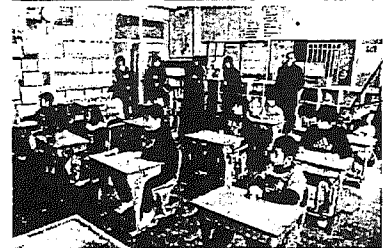
新しい年が始まり、もう半分がすぎましたね。  
 保健室では、1月の身体測定が終わり一人一人が大きくなっていました。今年も子どもたちがそれぞれ大きく育つのが楽しみです。  
 ただ気になるのが、生活のリズムがもどっていない人がみられます。出来るだけ、10時までには布団に入ってほしいですね。

**1月10日(水)に第1回・フッ素うがいを実施しました。**

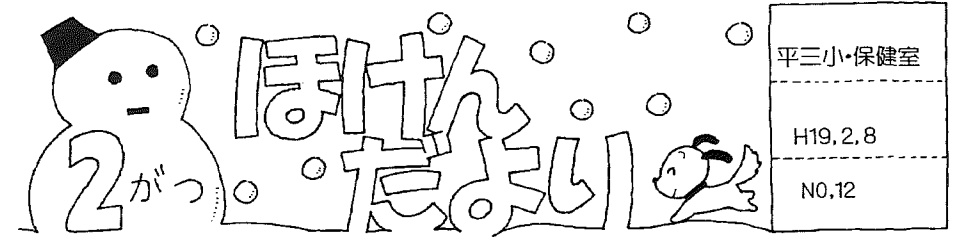
当日は、三橋学校歯科医、歯科衛生士さんが来校したので子どもたちは少し緊張しながらフッ素うがいをしていました。  
 昨年に一度、練習をしていたので、スムーズに子どもたちはフッ素うがいをしてから元気に外で遊んでいました。



歯医者さんで、やったことがあるから大丈夫!



これから、1週間に1回フッ素うがいをします。



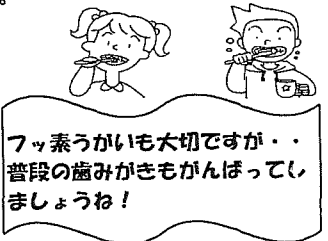
2月4日は、立春。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い毎日ですね。  
 寒いときこそ、元気が出る言葉、やさしい言葉をかけあって・・・心の中は暖かくしたいですね。  
 最近、体調を崩してお休みしている児童がいます・・・無理せず熱がない時は、寝る前にあつめのお風呂で体をあたため、早く寝るようにしましょう。

**フッ素うがい! 順調にスタート!**

1月10日(水)からフッ素うがいが始まり、今回(2/8)で5回目になります。子どもたちも、スムーズに準備をして”フッ素うがい1分間”を実施しています。  
 歯科衛生士さんからは、「慣れてきた時が注意が必要です。」とされていますので、うがいの時に友達を笑わせたり・・・などないように注意していきたいと思います。



フッ素液を2回フッシュ・・・スムーズに出来るようになりました。



フッ素うがいも大切ですが・・・普段の歯みがきもがんばっていきましょうね!

**2月1~7日は、生活習慣病予防週間です!**

**生活習慣病って何だろう?**

以前は「成人病」と呼んでいた病気です。生活習慣が原因となって引き起こされる病気で、子どもにも多く見られるようになったため、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。生活習慣を直すことで、かなり予防できます。

たとえば、だらだら食べる食生活が続いていると、肥満になり、心臓などの内臓に病気がでます。

※ 作成：18年度平三小学校養護教諭 小高いづみ先生

## 平成 18 年度 市原市フッ化物洗口事業概要(フッ化物洗口普及モデル事業含む)

日本歯科医師会の見解：『フッ化物応用についての総合的な見解』平成 11 年 11 月

国の公式見解：『フッ化物洗口ガイドライン』平成 15 年 1 月 14 日厚生労働省

県の事業：『フッ化物洗口普及モデル事業』（国庫補助事業：8020運動推進特別事業）

市の計画：12 歳児の一人平均むし歯体験歯数

計画名	基準値	目標値
市改定総合計画	2.58 本 (15 年度)	1 本 (27 年度)
次世代育成支援行動計画	2.81 本 (14 年度)	1.5 本 (21 年度)
健康いちばら 21		1.5 本 (22 年度)

フッ化物洗口実施施設（幼稚園・小学校等）数

計画名	基準値	目標値
次世代育成支援行動計画	0 施設 (15 年度)	増加へ (21 年度)
健康いちばら 21		増加へ (22 年度)

### 1. 市立幼稚園フッ化物洗口開始及び基盤整備事業(千葉県フッ化物洗口普及モデル事業)

市内 6 幼稚園のうち、牛久幼稚園で 18 年度フッ化物洗口を開始する。他の 5 園は、19 年度開始に向け基盤整備を行う。

市立幼稚園年少組保護者向け説明講演会

	日 程	幼稚園名	参加人数	スタッフ
1	19 年 1 月 11 日 (木)	千種幼稚園	46 人	講師：東京歯科大学教授 眞木吉信 先生 園歯科医 園長 市歯科衛生士
2	19 年 1 月 18 日 (木)	八幡幼稚園	38 人	
3	19 年 1 月 25 日 (木)	惣社幼稚園	70 人	
4	19 年 2 月 7 日 (水)	有秋幼稚園	30 人	
5	19 年 2 月 7 日 (水)	牛久幼稚園	32 人	
6	19 年 2 月 8 日 (木)	辰巳台幼稚園	62 人	

牛久幼稚園フッ化物洗口開始 (週 5 回法)

日 程	事業内容	対 象	参加人数	スタッフ
1 月 15 日 (月)	8020ニコニコ教室	年少・年長児	61 人	市歯科衛生士
1 月 22 日 (月)	職員向け研修会	幼稚園職員等	11 人	市歯科衛生士 支援歯科衛生士
2 月 5 日 (月)	水のうがい練習開始	年少組	30 人	市歯科衛生士 支援歯科衛生士
2 月 7 日 (水)	保護者説明会 フッ化物洗口体験	年少組保護者	22 人	眞木先生 園歯科医 市・支援歯科衛生士
2 月 13 日 (火)	申込承諾書配布	年少組保護者	申込み：33人中32人	
2 月 21 日 ～3 月 20 日	フッ化物洗口開始	年少組希望者	31 人	園歯科医 支援歯科衛生士

## 2. モデル小学校フッ化物洗口開始（千葉県フッ化物洗口普及モデル事業）

市内2小学校で18年度フッ化物洗口を開始する。また、現在検討中の学校もあり。

### 平三小学校フッ化物洗口開始（週1回法・水曜日）

日程	事業内容	対象	参加人数	スタッフ
18年6月15日	歯っぴい講座 すこやか委員会	全児童 保護者・職員	40人 12人	市歯科衛生士
18年11月19日	ミニ集会 (洗口説明)	保護者・職員 民生委員等	51人	市歯科衛生士
18年11月20日	申込承諾書配布	全児童保護者	申込み:41人(全児童)	
18年12月13日	水のうがい練習 開始	全児童	41人	養護教諭
19年1月10日 ～3月14日 (全10回実施)	フッ化物洗口開 始	児童希望者 (全児童)	41人	学校歯科医三橋先 生 市・支援歯科衛生士

### 鶴舞小学校フッ化物洗口開始（週1回法・木曜日）

日程	事業内容	対象	参加人数	スタッフ
18年7月19日 7月20日	歯っぴい講座	全児童・職員	184人	市歯科衛生士
18年11月9日	職員向け研修会	学校職員等	14人	市歯科衛生士
18年11月19日	保護者向け研修 会	保護者	26人	市歯科衛生士
19年2月3日	保護者向け説明 講演会	保護者	40人	日本大学松戸歯学 部教授 小林清吾先生
19年2月8日	申込承諾書配布	全児童保護者	申込み:174人中161人	
19年2月下旬	水でのうがい練 習実施	全児童	174人	養護教諭・担任
19年3月1日 ～3月22日	フッ化物洗口開 始	児童希望者	161人	学校歯科医 市・支援歯科衛生士

### 加茂地区小中学校フッ化物洗口説明連絡会

日程	事業内容	対象	参加人数	スタッフ
18年12月14日	加茂地区養護教 諭部会	加茂地区小 中学校養護 教諭	5人	市歯科衛生士
19年1月22日	加茂地区校長会	加茂地区小 中学校長	5人	市歯科衛生士

### 3. 市原市フッ化物洗口推進研究会（千葉県フッ化物洗口普及モデル事業）

フッ化物洗口事業の円滑な推進を図るため、情報交換・意見交換を行い、広く意見を求め事業実施に関する連絡調整を行う。

	日 程	内 容	参加人数	
第1回	18年12月6日（水）	市原市の現状 ミニレクチャー（小林先生）	委員等 事務局	16人 4人
第2回	19年2月21日（水）	18年度実績報告 19年度に向けての意見交換	委員等 事務局	18人 5人

### 4. フッ化物洗口関係者向け研修会（千葉県フッ化物洗口普及モデル事業）

歯科医師・歯科衛生士・学校関係者向けの研修会を実施し、情報の共有を図る。

	日 程	内 容	講 師	参加人数
第1回	19年3月7日（水）	歯科医師・歯科衛生士・学校関係者向け研修会 基調講演・モデル施設報告	日本大学松戸歯学部 教授 小林清吾先生	60人

### 5. 健康いちほら21推進歯科講演会

現在フッ化物洗口を開始している私立幼稚園1園と、今後開始予定の2園の保護者及び地域の関係者向けにフッ化物洗口の講演会を開催する。

	日 程	会 場	参加人数	講 師
第1回	18年9月14日（木）	市原ふじ幼稚園 （みのり幼稚園合同開催）	85人	日本大学松戸歯学部教授 小林清吾先生
第2回	19年1月17日（水）	市原マリア・インマクラダ幼稚園	95人	

### 6. フッ化物洗口普及啓発

健診やイベントにおいてフッ化物洗口を広く市民に普及啓発を図る。

日 程	事業内容	対 象	参加人数	スタッフ
	三歳児健診時リーフレット配布	保護者	受診者全数	市歯科衛生士
18年6月1日	親子のよい歯のコンクール講話	参加親子	53人	市歯科衛生士
18年6月15日	健歯コンクールフッ化物洗口体験	コンクール参加児童・生徒・養護教諭	70人	市歯科衛生士
18年10月22日	健康まつり フッ化物洗口体験 フロリ水試飲 フッ化物実施園ポスター掲示等	市民	洗口：164人 試飲：273人 歯科ブー	市歯科衛生士 健康いちほら21ワーキングメンバー 来所：312人
19年1月17日	フッ化物洗口体験	講演会参加希望者	90人	健康いちほら21ワーキングメンバー