

フッ化物洗口ってなに？(フィリピン語)

Ano ba ang fluoride mouth wash?

岩倉市では、岩倉市健康づくり計画「けんこう岩倉21」に基づき小学校1・2・3年生の児童を対象に希望制でフッ化物洗口を実施します。

Ayon sa Plano ng kalusugan ng lunsod ng Iwakura na tinatawag na “Kenkou Iwakura 21”, isasagawa ang fluoride mouth wash sa mga batang Grade 1, 2, 3 ng elementary batay sa kahilingan ng mga magulang.

目的は？ Ano ba ang layunin?

むし歯は下の図のような条件がそろった時にできます。

Magkakaroon ng sira ang ngipin batay sa mga kalagayang nakasulat sa daiagram na ibaba.

4つの要因のうち1つでも条件がそろわなければむし歯にならないわけです。

Hindi magkakaroon ng sira ang ngipin kahit na may isang lamang sa apat na kalagayan.

糖分の多いものを食べても時間という要因に気をつけ、短時間のうちに糖分を取り去ってしまえばむし歯にはなりません。

Hindi magkakaroon ng sira ang ngipin kahit kumain ng may maraming asukal, basta maging maingat sa oras o kaya ay tanggalin ang asukal na nakadikit sa ngipin sa madaling panahon.

ただ、むし歯の予防にあたっては、一つの要因だけでなく、4つの要因について対処した方がよいことは間違いありません。

Pero para protektahan ang ngipin, mas mabuti ingatan ang lahat ng 4 na pamamaraan.

4つの要因のひとつ、「歯質」を強くする目的でフッ化物洗口を行います。

Ginagamit ang fluoride para sa pagmumog ng bibig, para mapatibay ang “tooth structure”,

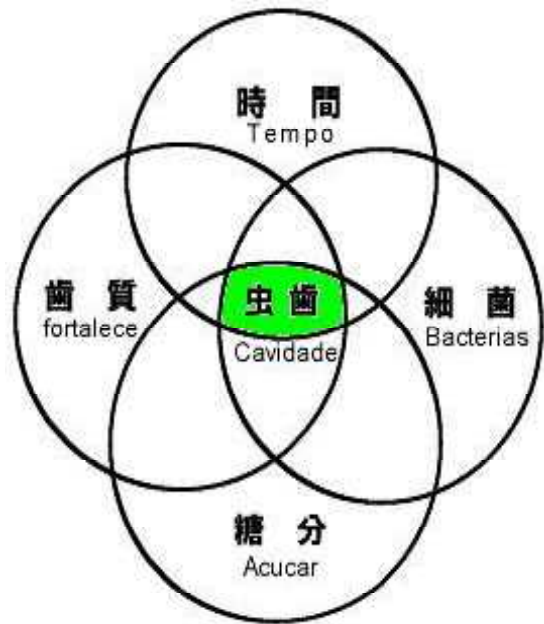
しかし「フッ化物洗口をしているからむし歯にならない」ということではありません。

Pero hindi ibig- sabihin na “hindi masisira ang ngipin kung mag-fluoride mouth wash”.

あくまでもフッ化物洗口は、「ブラッシングを補うためのもの」と考えていただきたいです。

Ang fluoride mouth wash ay isang paraan lamang upang makumpleto ang pagsisipilyo.

- 1) 歯質を強くする
Mapatibay ang “tooth structure “
- 2) 病原菌を減らす
Bawasan ang Pathogenic bacteria
ブラッシング
pagsisipilyo
唾液分泌量の増加（よく噛む）
Padamihan ang pagdura (pag-nguya ng mabuti)



- 3) 糖分を控える
Iwasang kumain ng pagkain na may maraming asukal
- 4) 時間 Oras
間食を減らす。
Bawasan ang pagkain ng meryenda
食後早めに歯を磨く。
Magsipilyo agad pagkatapos kumain
(就寝前は特に重要) Lalong mahalaga ito kapag kumain bago matulog

方法は？ Paano?

450ppm, 5ccの洗口液を口にふくみ、1分間のぶくぶくうがいをします。 Magmumog ng 1 minuto sa 45ppm o 5cc na fluoride mouth wash

安全性は？ Ligtas ba ito?

1回量を誤って飲んでしまっても大丈夫だといわれています。

Kahit malunok ang fluoride sa isang beses na pagmumog, wala daw masa mang epekto ito sa katawan.

☆急性症状・・・吐き気・嘔吐・腹痛など
(洗口液をバケツ1杯以上飲まないといわれています。)

☆ acute symptoms → Halimbawa, masusuka, pagsusuka, pagsakit ng tiyan (Hindi ito mangyayari kung hindi iinom ng higit sa isang bucket na fluoride.

☆慢性症状・・・「歯のフッ素症（斑状歯）」「骨のフッ素症」
(高い濃度のフッ素をとり続けた場合。フッ化物洗口のような低濃度では問題ないといわれています。)

☆ Chronic condition・・・ dental fluorosis, skeletal fluorosis (Mangyayari ito kung itutuloy gamitin ang matapang na fluoride. Walang masamang epekto sa mahinang fluorosis na tulad ng mouth wash fluorosis.)