

十保健師からの健康アドバイス

# フッ素による子どものむし歯予防

6月4日から6月10日は歯の衛生週間です。今月号は子どもむし歯とむし歯予防に効果的なフッ素についてのお話です。



## 子どものむし歯

子どもの歯（乳歯）は、大人の歯（永久歯）に比べて大変やわらかくむし歯になりやすいものです。また、乳歯も永久歯も生えてきたばかりの歯は未成熟で、これもむし歯になりやすく、その進行もとても早いのが特徴です。そのため、子どものむし歯には注意が必要です。

## フッ素ってなに？

フッ素は海藻類やお茶などの食品にも含まれている自然元素の一つです。歯質を強化する効果が高

いことから、世界各国でむし歯予防に利用されています。

※他の薬と同じように、過量に摂取すると危険ですが、むし歯予防のために利用する程度ではまったく問題ありません。

## フッ素はなぜ虫歯に効果があるの？

「むし歯に強い丈夫な歯をつくれます」

歯の表面からフッ素が取り込まれることにより、むし歯菌の酸に溶けにくい強い歯が作られます。

「むし歯になりかけた歯の再石灰化作用（修復作用）を促進します」

むし歯菌によって歯から溶け出した「リン」や「カルシウム」を再び歯に取り込むのを助けます。

「むし歯菌の活動を抑えます」

むし歯菌に酸を出さないように働きかけ、むし歯菌の活動を抑制します。

## フッ素を利用する方法は？

●市販のフッ素入り歯磨き剤を使用する。

一般に販売されていて、簡単に手に入ります。現在使用している歯磨き剤がフッ素入りのものかどうかチェックしてみてください。

●フッ素洗口（うがい）を行う。

フッ素洗口液（医薬品）を購入するには、歯科医師の処方箋が必要です。

むし歯予防効果が高い方法ですが、小さいお子さんはブクブクうがいや上手にできるようなってからの使用が推奨されています。

●フッ素塗布を行う。

フッ素塗布は歯科医院で受けることができます。3〜4ヶ月に1回の間隔で継続して受けると効果的です。

今月の担当  
瀬棚区  
笹田美沙代です

「リドル」交流情報館  
行ってみよう！となりまち

長万部町

「毛がに」格安販売

おしゃまんべ毛がにまつり

毛がにの格安販売、かじめしサミット、毛がに早食い競争等々、楽しいイベント盛りだくさんです。●日曜日には茹でたての「浜ゆで毛がに」の販売もありますので、ご家族そろってお越しください！●開催日／6月26日（土）・27日（日）●場所／ふれあい公園●問い合わせ先／同実行委員会TEL 01377・2・2270

八雲町

北海道三大あんどん祭り

第28回八雲山車行列

八雲町の一大イベントの八雲山車行列。ねぶた絵やアーメキヤラクターをデザインに、それぞれ仕掛けなど工夫を凝らした30数台の山車が、本町商店街のメインストリートなどを賑やかに練り歩きます。皆様のお越しを心からお待ちしております。●日時／7月2日（金）午後7時、町立図書館出発・7月3日（土）午後7時、八雲町役場出発●問い合わせ先／同実行委員会（八雲町教育委員会内TEL 01377・633・3131）

八雲町熊石地域

秘湯「熊の湯」

平田内川のダイナミックな渓谷の岩場に湧く天然の露天風呂。豪快な渓谷美の中での湯浴みは、野趣あふれるひとときを満喫できます。●場所／熊石ひらたない荘よりさらに4km山へ入ったところ。男女別更衣室、駐車場有り。●利用料／無料●問い合わせ先／熊石総合支所産業課TEL 01398・2・3111

今金町

カニカン岳町民登山

標高981mのカニカン岳にアタックしてみませんか？●開催日／6月27日（日）8時40分登山開始●バスを利用する方は7

# お知らせ



せたな町では就学前のお子さんに対して無料でフッ素塗布を行っています。  
(塗布間隔は3~4ヶ月に1回です)

町で就学前のお子さんにフッ素塗布を行うようになってから、1歳6ヶ月児健診と3歳児健診でのむし歯保有率は年々減少しています。

平成20年度

▶1歳6ヶ月児健診 むし歯保有率 0%  
(17年度 4.6%)

▶3歳児健診 むし歯保有率 30.7%  
(17年度 58.6%)

## 北檜山区

日時：毎月乳幼児健康相談日

1歳未満9時30分~11時30分

1歳以上13時00分~15時30分

対象：歯が生えてきたお子さん~  
就学前のお子さん

場所：せたな町健康センター



■他区での受診を希望される方や、日時の詳細などご不明な点は、各区の保健師までご連絡ください。

## 瀬棚区

日時：年4回

(5月・8月・11月・2月)

8時40分~午前のみ

対象：1歳以上のお子さん~  
就学前のお子さん

場所：瀬棚保健センター



## 大成区

日時：偶数月

乳幼児健康相談日

9時30分~10時00分

対象：歯が生えたお子さん~  
就学前のお子さん

場所：大成歯科診療所



フッ素だけではむし歯を完全に予防することはできません。歯磨き方法や食生活などの正しい生活習慣が重要です。乳幼児健康相談などで歯磨きなどの歯科相談も行っていますので、お気軽にご相談ください。

- 北檜山区健康センター 保健師  
TEL 0137・84・5984
- 瀬棚総合支所 保健師  
TEL 0137・87・3311
- 大成総合支所 保健師  
TEL 01398・4・5511

### せたな町北檜山区

#### 『ふれあい市場』

地元の農漁業者によるとれたて野菜や新鮮海産物、加工品の直売を行う「ふれあい市場」がオープン。●開設期間/5月15日(土)から●営業時間/毎週土日午後2時~午後3時●問い合わせ先/ふれあい市場運営協議会(せたな町産業振興課商工労働観光係) TEL 0137・84・5111

### せたな町瀬棚区

#### 初心者・団体も大歓迎!

#### B&G海洋センター艇庫

5月1日よりB&G海洋センター艇庫がオープンしました。ヨットやカヌー、ウインドサーフィンのほかマリッジエットの試乗体験など豊富なマリンスポーツ用具を用意して、皆さんをお待ちしております。初心者の方もインストラクターが指導いたしますので安心してマリンスポーツにチャレンジできます。なお、事前に日程がわかっている場合はご予約を※月曜休館●問い合わせ先/せたな町教育委員会瀬棚教育事務所 TEL 0137・87・3322

### せたな町大成区

#### 『太田神社例大祭』

道南五大霊場のひとつとして指定されている太田神社。航海安全の守り神として古くから信仰されており、例大祭では大漁と海の安全を祈って開催され、例年たくさんの方々が訪れます。大漁旗をなびかせた漁船群が海上を渡御するさまは、まさに壮観そのものです。その他、郷土芸能披露・歌謡ショー・花火大会(予定)など、催し物が盛り沢山。●開催日/6月27日(日)~28日(月)●場所/太田神社特設会場●問い合わせ先/大成総合支所産業建設課 TEL 01398・4・5511