



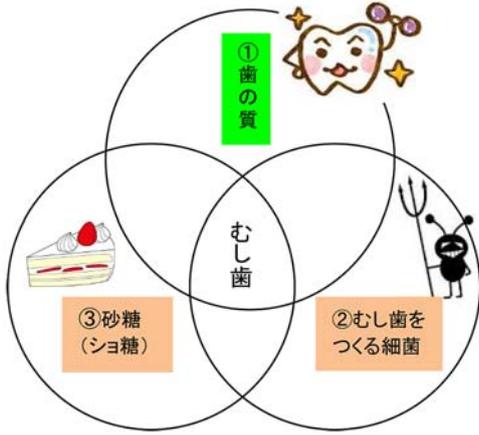
保健福祉だより

◎保健福祉課  
TEL01456-2-6183  
◎日高総合支所住民生活課  
TEL01457-6-3173

子どものむし歯の原因と  
予防法について

〈むし歯の原因〉  
どうしてむし歯になってしまうので  
しょうか？

むし歯になる原因には、次の3つの  
要素があり、これらの要素が重なり合  
うことでむし歯が出来ます。



- ①歯の質（歯の質が弱い）
  - ②口の中のむし歯をつくる細菌（ミュータンス菌などむし歯の原因菌が口が多い）
  - ③砂糖（おやつなど、砂糖を摂る量が多い）
- つまり、むし歯を予防するためには、この要素を改善していけば良いのです。

〈むし歯の予防法〉

- ①フッ化物（フッ素）で歯の質を強める。
- フッ化物の働きとして・・・
- ・むし歯になりかけて溶けたカルシウムを元に戻す『再石灰化』を促します。
  - ・歯の表面に酸に溶けにくい結晶を作りだし、歯の質を強くします。
  - ・むし歯菌の活動を抑え、酸を出しにくくします。

町での取り組み・・・

【フッ素塗布事業（よいニコラブ）】

1歳～就学前まで年2回無料でを行っています。

「門別地区」では、1歳6か月健診終了者に希望を取り、実施しています。「日高地区」では、1歳から希望者に実施しています。

【フッ化物洗口事業】  
町内常設保育所にて、年中・年長児の希望者に実施しています。

②歯みがきでむし歯菌の増加を防ぐ。

毎食後の歯みがきは欠かせません。それと同時に保護者の方による仕上げ磨きも同じくらい重要になります。お子さんが一人でも上手に歯みがき出来るようになるのは、小学生になつてからです。それまでは、朝・晩2回、少なくとも寝る前1回は保護者の方が丁寧に仕上げみがきをしてあげましょう。

・むし歯の後発部位

- 1、奥歯の噛み合わせ
- 2、歯と歯の間
- 3、歯と歯肉の境目

この部位を特に注意してみがきましよう！



③砂糖（シヨ糖）は控えめに。

おやつ（間食）の目的は、幼児は1回の食事をまだあまり多く摂取出来ないため、1日3回の食事不足を補うことと楽しみを与えることにあります。

おやつ（間食）＝甘いもの（甜食）とならないようにしましょう。早期に甘いものを覚えてしまうと、その後の嗜好にも影響を及ぼし、「甘いもの好き」になる傾向がありますので、甘いお菓子を出来るだけ、与えないようにしましょう。

おやつだけではなく、飲み物にも注意が必要です。ジュースや炭酸飲料は、酸性度が高く、歯の表面を溶かし、むし歯を発生させます。また、多くの砂糖が入っているので、頻繁に摂取すると、むし歯になりやすくなります。

また、「体に良い＝歯にも良い」というイメージを持って飲ませている方が多いのが、100%果汁ジュースや・スポーツドリンクです。酸性度が高いため、歯を溶かしやすく、糖分も高いので、頻繁に摂ることは控えましよう。

# 平成25年度 高齢者肺炎球菌予防接種費用を助成しています！！

町では、高齢者の肺炎予防のため、肺炎球菌予防接種の一部助成を行います。

## 肺炎球菌ワクチン予防接種とは

高齢者の肺炎の中で、最も頻度の高い「肺炎球菌」という細菌感染を予防するワクチンです。肺炎球菌ワクチンは、すべての肺炎に有効ということではありませんが、接種することにより、肺炎球菌による肺炎の8割に効果があるといわれています。

## 肺炎球菌ワクチンの効果は

ワクチンの接種後、免疫ができるまでに平均3週間ほどかかります。また、1回の接種で免疫効果は5年以上にわたって持続するといわれています。

肺炎球菌に対する免疫ができると、肺炎にかかっても軽い症状ですむ効果があります。

## 肺炎球菌ワクチン予防接種を受けるにあたっては

予防接種は体調の良いときに受けることが原則です。また、安全に予防接種が受けられるように、かかりつけの医師と相談の上、予防接種の効果や副反応について、十分理解していただき、予防接種を受けることをお勧めします。

## 予防接種費用の助成について

**【対 者】** 日高町に住所を有する方で接種日現在満70歳以上の方で、平成25年4月1日から平成26年3月31日に接種したもの  
※平成22年10月1日以降の接種で町の助成を受けたことのある方は対象となりません。

**【助成額及び回数】** 5,000円で生涯1人1回

**【申込み方法】** 医療機関に直接お問い合わせください。

**【助成方法】** ①指定医療機関で接種した場合：町から1人につき5,000円を医療機関に支払いますので、予防接種を受ける方は、医療機関が定める金額から5,000円を差し引いた額を自己負担として医療機関窓口で支払ってください。  
②指定医療機関以外で接種した場合：償還払いとなります。  
領収書、予防接種済証、印鑑を持参し、助成の申請を受付窓口で行ってください。

**【指定医療機関】** 鎌田病院、医療法人社団沙流都外来、門別国保病院、勤医協厚賀診療所  
日高国保診療所

**【償還払受付窓口】** 本庁保健福祉課、総合支所地域住民課、  
水・くらしサービスセンター、厚賀出張所

\*対象にならない方は、これまでどおり全額自己負担となります。

## 【お問い合わせ先】

日高町役場保健福祉課健康づくりグループ 電話 01456-2-6183  
日高総合支所地域住民課福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173