



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

**歯みがきしなくても
むし歯にならない!?**

あなたのまわりには歯みがきをしないのにむし歯が一つもできない人はいませんか。

むし歯になる人とならない人の違いはなんでしょか? 答えはむし歯ができる要因に関係しています。

むし歯ができる3つの要因

- 一、甘い食べ物・飲み物にある糖
- 二、口の中にいる細菌
- 三、むし歯に弱い歯の質



むし歯ができるのはこの3つの要因がそろったときです。そのため、毎日歯をみがかなくても、甘いものをほとんど食べない人はむし歯になりにくいです。動物は歯をみがきません

が砂糖を取ることがないため、ほとんどむし歯にはなりません。

しかし、現代の人類は砂糖を一切取らないことは難しいため、3つの要因がそろわないようにすることが大切です。

だらだら食いに注意!

むし歯ができる原因は口の中にいる細菌です。この細菌が砂糖などの糖類を食べた後に酸を出します。一度酸がでると口の中が酸性になり約30分間は歯が溶け続けます。その後、唾液の作用で数十分後に口の中がアルカリ性になり、溶けた歯が補修されます。

そのため、甘い物を食べる回数が多く、常に口の中を甘い状態にしておく歯の補修ができずむし歯になりやすくなります。特に生えてから数年の子どもの歯は溶けやすくむし歯になりやすいとされています。

お菓子やジュースは決められた時間に取るようにすると良いですね。

仕上げみがきの極意!

むし歯の原因となる口の中の細菌を減らすには歯をみがくことが大切です。

日高町の平成23年度の3歳児の健診では「約9割」の保護者が毎日仕上げみがきをしていると答えています。しかし、むし歯がある人は「約4人1人」です。単純に毎日仕上げみがきをしているからといってむし歯を防げるとは言えないようです。

仕上げみがきの極意は次の4つです。

無理にみがかない

「嫌がる子どもを前に毎日格闘のよう仕上げみがき」なんてことはありませんか?

子どもが仕上げみがきを嫌がる保護者も早く終わらせようとしてしまい最後までできちんとみがかずじわってしまふことが多いようです。

1日1回機嫌が良いときに

食後すぐや眠たいときに無理にみがこうとせず子どもの機嫌が良いときに1日1回しっかりと仕上げみがきをしましょう。

みがき残しが無いよう丁寧に

歯をみがくときは1本ずつ丁寧にみがくようにしましょう。歯ブラシを持替えるときにみがき残しが多いので特に注意しましょう。

力を抜いてリラックス

急ぎながら歯をみがくとつい力が入ってしまいます。強くみがくことで痛みがあり、歯みがきが嫌いになる子どもが多いです。ゆっくりと力を抜いて歯をみがくことを心がけましょう。

口の中を触られることに慣れていない。このことも歯みがきを嫌がる原因のひとつです。その場合は清潔な指で口の中を触るなど、触られることに慣れることも有効です。

フッ化物ってどんなもの?

最近では、フッ化物が配合された歯みがき粉が売られていたり何かと目に付くことが多いフッ化物ですが、一体どんな作用があるのでしょうか?

歯の表面にあるエナメル質はほとんどがハイドロキシアパタイトという結晶できていますが、そこにフッ素が作用することにより、酸に強いフルオロアパタイトという物質に変わると言われています。それによりエナメル質が酸に溶けにくくなり、むし歯を予防する効果があります。

フッ化物を使うことでむし歯になりにくい歯の質になります。やはり日頃の歯みがきが大切なことは変わりません。毎日丁寧に歯みがきをして、むし歯0を目指していきましょう。

町では年に数回、無料で就学前の子どもに対しフッ化物を歯に塗るよい子クラブを実施しています。

また、町内の保育所では4歳児と5歳児を対象に毎日薄めたフッ化物でうがいをするフッ化物洗口を希望者へ行っていきます。

不明な点や質問等があればご連絡下さい。



平成25年度 静内保健所 女性の健康相談

こんなことでお悩みの方・・・ひとりで悩まず相談してみませんか？

「妊娠・出産に不安がある・・・」

「イライラして子育てが楽しくない・・・」

「なんか最近調子が悪い・・・更年期かしら・・・」

その他、女性の健康に関することなら、どんなことでもご相談ください。

- 実施日程 毎月1回 第4水曜日 13:00~16:00
※前日までの予約制となっています。
- 場 所 北海道静内保健所 2階診察室 新ひだか町静内こうせい町2-8-1
- 相談担当者 子育て支援・相談担当 保健師
- 実施日 4月24日(水)・5月22日(水)・6月26日(水)・7月24日(水)・8月28日(水)
9月25日(水)・10月23日(水)・11月27日(水)・12月18日(水)・1月22日(水)
2月26日(水)・3月26日(水)
※12月の日程は前週に繰り上がっています。
- お問い合わせ先 静内保健所 健康推進課 主査(子育て支援・相談)
電話:0146-42-0251

平成25年度 こころの健康相談



静内保健所では、精神科医による相談日を設け、こころの健康相談に対応しています

◇次のような相談を受けています。

うつ病、ストレスによる症状がある(不眠、食欲低下、気力低下等)、人前に出られない
ひきこもり、アルコール依存、ギャンブル依存、薬物依存、認知症、高次脳機能障害
自殺企図(リストカット等)、自死遺族の相談(自殺された方のご遺族からの相談)
犯罪被害者の方(精神的にストレスがある方)からの相談など
※本人だけでなく家族からの相談も受けています。お気軽にご相談ください。

- ◇場 所 静内保健所 2階 診察室
- ◇時 間 13:30~15:30
(1人1時間程度)
- ◇嘱託医 石井病院 医師
- ◇料 金 無料
- ◇相談日 原則毎月第1金曜日

相談の利用は、事前の申し込みが必要です。(予約制)

日程は変更となる場合がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

〔申込先〕

静内保健所(静内地域保健室)健康推進課
電話 0146-42-0251

相談日		予約申込期限	
平成25年	4月 12日(金)	4月 8日(月)	
	5月 10日(金)	5月 1日(水)	
	6月 7日(金)	6月 3日(月)	
	7月 5日(金)	7月 1日(月)	
	8月 2日(金)	7月29日(月)	
	9月 6日(金)	9月 2日(月)	
	10月 4日(金)	9月30日(月)	
	11月 1日(金)	10月28日(月)	
	12月 6日(金)	12月 2日(月)	
平成26年	1月 10日(金)	1月 6日(月)	
	2月 7日(金)	2月 3日(月)	
	3月 7日(金)	3月 3日(月)	