

## 保健福祉だより

### フッ化物を活用したむし歯予防

### ～フッ化物洗口で強い歯を作る②～

全2回

先月号に引き続き、むし歯予防に効果的なフッ化物についてお知らせします。



日高歯科医師会 日高支部  
支部長 中本 政美

#### フッ化物の効果は？

##### ～なぜむし歯を予防できるのか？～

- ① むし歯になりかけて溶け出したカルシウムをもとに戻す（再石灰化）作用を促します。
- ② 歯の表面に“酸”に溶けにくい結晶を作り出し、歯の質を丈夫にします。
- ③ むし歯菌の活動を抑え、“酸”を出しにくくします。

ここでフッ化物についても説明しておきます。

フッ素とは自然界に存在する元素の1つで、水に溶けたときにマイナスイオンになる無機物質を「～化物」といい、フッ素についても「フッ化物」と呼ばれています。自然界の元素の中で10番目に多く存在します。土中、海水、に多く、食塩や砂糖、さらには大多数の飲食物にフッ化物イオンとして含まれています。必要とされるフッ化物は微量ですが、歯や骨をつくる石灰化には欠かせない物質で、WHO(世界保健機関)はフッ化物を必須栄養素と位置付けています。

#### フッ化物を含む食品の例

～食品1000g中のフッ化物量（単位mg）～

緑茶 0.1～0.7 紅茶 0.5～1.0 ビール 0.8 にんじん 0.5  
ジャガイモ 0.8～2.8 砂糖 1.7～5.6 エビ 4.9



フッ化物もすべての栄養素と同様に、不足しても過剰に摂取しても健康にはよくありません。過剰に摂取した場合には、歯のフッ素症や骨フッ素症が生じることがあり、少なすぎた場合にはむし歯予防効果が低くなることが確認されています。フッ化物は適正摂取量が定められ、それにそってむし歯予防に活用されています。

また、フッ化物のむし歯予防の効果は長年の研究、調査により安定した安全性が実証されており現在までフッ化物洗口による健康被害は一度も報告されておりません。

北海道では、平成21年に「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」が施行され、全道各地の保育園、幼稚園、小・中学校でフッ化物洗口が実施されています。日高町においても平成23年から町内4か所すべての保育所で実施しております。

しかし、長期間にわたってフッ化物を継続利用しなければむし歯予防はできません。保育所で実施した保護者に対するアンケートでもフッ化物洗口の継続実施を望む声が多いのです。

以上のような理由から、日高町内のすべての小・中学校でフッ化物洗口が継続実施されることで、子供たちのお口の健康が守られることを願います。また、日高歯科医師会日高支部はフッ化物洗口を強く推奨いたします。

（ただし、いろいろな考え方があると思いますので、フッ化物洗口の実施に関してはあくまでも選択制で、“する”か“しない”かは保護者の判断によって決めていただくものだと思います。）

# 「日高町福祉灯油」のお知らせ

町では、在宅で生活する低所得の高齢者世帯、ひとり親世帯、障害者世帯に対し、冬期間の暖房用灯油購入費用の一部を助成します。

対象世帯は、次のとおりとなっていますので、該当される方は申請をお願いします。

1. 対象世帯 平成25年12月1日現在、日高町に住所を有し、在宅で生活している者であって、次のいずれかに該当する平成25年度町民税非課税世帯となります。ただし、生活保護世帯や施設入所者等は対象外となります。
  - (1) 高齢者世帯 世帯全員が65歳以上の世帯又は65歳以上の世帯で平成7年4月2日以降に生まれた者を扶養している世帯
  - (2) ひとり親世帯 父又は母と平成7年4月2日以降に生まれた者がいる世帯
  - (3) 障害者世帯 重度の障害者（身体障害者手帳1・2級、療育手帳のA判定、精神障害者保健福祉手帳の1級）が同居している世帯
2. 助成内容 1世帯当たり100リットルを限度に助成します。
3. 申請期間 平成25年12月13日(金)から平成26年3月14日(金)まで
4. 申請場所 保健福祉課、日高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 ※印鑑・身体障害者手帳等を持参してください。

【問い合わせ先】 保健福祉課（電話01456-2-6183）又は地域住民課（電話01457-6-3173）

## 3月1日～3月8日は 女性の健康週間 です

女性は、家庭にあっても、職場や地域社会にあっても、健康を守るキーパーソンであると言っても過言ではありません。その女性自身が生涯を通じて元気でいることが、社会全体の元気の源とも言えます。

そんな女性の特徴として、思春期・性成熟期・更年期・老年期といった大きなライフサイクルにおいて、女性特有の心身の変化が起こりやすく、それに伴って心身の不調を感じる方が多くいます。

女性一人ひとりが生き生きと過ごせるために、みなさんに女性の健康について知ってもらい、健康づくりの普及を図ることが目的です。

ひとりで悩まないで・・・

静内保健所「女性の健康サポートセンター」をご利用下さい

妊娠、出産、子育てに関すること、不妊に関すること、思春期や更年期や心身の健康に関することなど、女性の健康上の幅広い相談について保健師などがお受けします。

<相談時間> 月曜日から金曜日の 9:00～17:00（土日祝日を除く）

<電話番号> (代) 0146-42-0251



「女性の健康週間」  
シンボルマーク

## 後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 運営協議会委員の募集について ～

### ■ 運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項をご審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】 道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）

【応募人数】 5名

【任 期】 平成26年7月から2年間（開催は年3～4回を予定しています）

【応募方法】 北海道後期高齢者医療広域連合及び市（区）町村窓口にある応募要領を参照してください

【応募締切】 平成26年4月30日（水）

【選 考】 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

【報酬など】 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

【問い合わせ先】 北海道後期高齢者医療広域連合 〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階  
電話 011-290-5601

日高町 保健福祉課 介護・保険医療グループ  
電話 01456-2-6183