

健康福祉だより

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的实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。）



とねっこ館 運動指導室 第2期レッスン参加者募集



	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
水曜日 7月8日～	11:00～12:00	12:15～13:15	10:20～10:50
	体引き締めダイエット 全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをします。定員35名	ストレッチ・ヨガ ストレッチとヨガのポーズを組み合わせたヨガ入門クラス。定員30名	筋トレストレッチ 筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
木曜日 7月9日～	11:00～12:00	19:00～20:00	
	ソフトパンチキックEX 簡単なパンチとキックで脂肪燃焼！定員25名	パンチキックEX パンチとキックを取り入れた格闘技系エクササイズです。定員25名	
金曜日 7月10日～	11:00～12:00	14:00～14:45	動画レッスン
	ソフトエアロビクス エアロビクスが初めての方でも気軽に楽しめます。定員25名	流水水中運動 膝や腰に優しい強度低めの水中運動♪流水リラクゼーション含。定員25名	18:15 スタンディング ストレッチ 18:30 ヨガストレッチ 19:00 エアロビクス
土曜日 7月11日～	11:00～12:00	13:00～13:45	
	健康イス体操 イスに座った形でゆったりと体を動かすエクササイズ。定員30名	水中ダンベル&ウォーキング 水中ダンベルを持ち水の抵抗を効果的に使い筋力UP！定員20名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 1種類(各11回) 500円

【スポーツ保険料】 65歳未満1,890円 65歳以上1,040円

(平成28年3月末まで有効)

※有料レッスン・無料レッスンにかかわらず、とねっこ館入館料として毎回500円かかります。

とねっこ館に登録していない方は、半年分の登録料として1,000円かかります。

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 6月25日(水)～ 随時

【申込先】 とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221(月曜日は除きます)

☆ 会場の都合により日時が変更になる場合があります。

～ 運動指導室より～

◎6月22日より運動指導室に「体成分分析装置InBody430」が導入されます。カラダの部位別筋肉バランス、部位別脂肪バランスやたんぱく質やミネラルなどの推定値が一目で分かるようになります。自分のカラダを知って健康づくり始めませんか？！

自分に必要な運動、効果的なトレーニング方法などアドバイス致します。

◎6/24(水)～7/1(水)の期間中、歩行用プールに流水マシンを設置します。マシンがつくる水流に逆らって歩くと運動量が増え、水流によるマッサージ効果も期待できます。

◎6/27(土)・7/4(土)13:00・15:00・18:00 に水中ウォーキングお試しレッスンを行います。水中ウォーキングの基本、水中ストレッチなど行います。とねっこ館に登録していない方でも体験できます。(18歳以上)この機会に是非!とねっこ館運動指導室に気軽にお越しください!

