

健康が一番にや



健康福祉だより

◎日高町役場健康福祉課
TEL 01456-2-6183
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

日高町のフッ化物洗口の現状

北海道と北海道教育委員会では、平成21年7月に制定した「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」により、全市町村で虫歯への予防効果が高いフッ化物洗口を普及させる取り組みを進めています。

日高町は希望者に、平成23年度から町内の保育所の4歳以上を対象に行っています。今年度10月からは幼稚園、小・中学校でもフッ化物洗口が始まりました。全体の実施人数は、790人で、全体の約70%の幼児・児童が行っています。

毎年、入学や入園説明会を開くなど、保護者へ安全性や実施方法について周知し、希望調査を行っています。



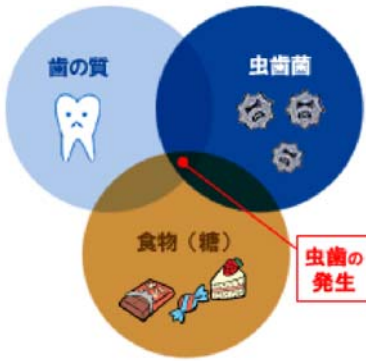
フッ素ってどんなもの？

フッ化物洗口を行う理由は、フッ素で虫歯を予防することです。フッ素は、自然界に存在する元素の1つで、人体には、歯や骨を作るための「石灰化」という働きに欠かせない物質です。

お茶や海藻類などにも含まれており、私たちも日常的に摂取しています。しかし、日常的に摂取している量では虫歯予防の効果が無いため、フッ化物洗口を行っているのです。また、歯みがき粉の虫歯予防効果の成分もフッ素です。

虫歯の原因

虫歯の原因は大きく分けて3つあります。それは①虫歯菌②食べ物③弱い歯の質です。この3つが合わさることで虫歯になります。



口の中にある虫歯菌が、甘いお菓子やジュースに含まれている糖を栄養

として酸を産生します。この酸が、歯の成分を溶かし、穴を開けます。これが虫歯です。逆に、この3つの原因のうち1つでも無ければ、虫歯にはならないのです。

虫歯の予防

3つの虫歯の原因にはそれぞれ予防方法があります。

①虫歯菌に対しては、「歯みがき」が最も効果的です。歯ブラシで虫歯菌を除去していきます。歯と歯の間の汚れはデンタルフロス（糸ようじ）で除去しましょう。

②食べ物に対しては、おやつやジュースなどの糖分の摂り方を気をつけることです。「食べる物」「食べる時間」「食べることにかける時間」に気をつけていきましょう。食べた後は必ず歯みがきやうがいを行います。

そして、③歯の質に対して、フッ素が虫歯予防の効果を発揮します。フッ素は歯の成分と結合し、歯が溶けにくい状態にします。つまり、虫歯菌の出す酸への抵抗力を上げるのです。また、虫歯菌の活動を抑えたり、虫歯になりかけた歯を元に戻す作用もあ



ります。

フッ化物洗口は液体なので、歯ブラシが届きにくい「歯と歯の間」や「奥歯の溝」にもしっかりと行き渡ります。しかし、フッ化物洗口も万能ではありません。フッ化物洗口を行っているからといって歯みがきをおろそかにしたり、甘い物を食べ過ぎてしまうと虫歯になってしまいます。フッ化物洗口を行っていても、「歯みがき」「食べ物」「フッ素」の3つの予防を行って虫歯を予防していきます。

小学校でのフッ化物洗口の様子



保健推進員をもっと知ってください！

町には総勢55名が、各地区に数人ずつ在席しています。皆さんの地区の保健推進員はご存じですか？

様々な活動や保健事業への協力や地域の健康づくり等に関わっています。誰もが頼れる存在をみざして日頃どのような活動をしているのか一部ご紹介します。

私たちこんな活動しています！ クッキングサークル

10月開催の健康まつりで提供するヘルシー試食の試作検討及び各地区の推進員の交流も兼ねて、7月から10月までは月1回クッキングサークルの日を設けて夜に集まっています。広報でも推進員のレシピとしてご紹介しています。



健康まつり

昨年10月の健康まつりでは、およそ300人の来場があり、250食のヘルシー試食を提供しました。メニューはしば漬けご飯、すいとん汁、かぼちゃの煮物、赤大根の漬け物、甘辛肉団子でした。配る前から長蛇の列ができていて、大変好評でした。

日高地区での夏のまつりで段々と定着してきましたが、保健推進員もコーナーを設けて手作りのつぶ飯とマスのつみれ汁を提供しています。



樹魂まつり

日高地区で教育委員会との共催による親子料理教室を開催した際は、普段なかなか機会のない新鮮な鮭を1匹まるまるさばき、調理し、食べるところまでを学ぶお手伝いをしました。これからも子どもたちの食に対する興味を育てていく気持ちで活動していきます。



総会

平成26年度の総会では長年の食生活改善活動の功績をたたえて北海道

日高振興局長表彰を受賞しました。より一層活動に力を入れていきたいと確認しあえました。



子育て講座の託児

子育て支援センターのわくわく館では、毎月子育て講座を開催しています。お子さんを連れたいお母さん方にはゆっくり講座に参加できるように、お子さんを預かる等の協力をしています。

親子料理教室

日高地区で教育委員会との共催による親子料理教室を開催した際は、普段なかなか機会のない新鮮な鮭を1匹まるまるさばき、調理し、食べるところまでを学ぶお手伝いをしました。これからも子どもたちの食に対する



ほかにもこんな活動しています！

- ・乳幼児健診・乳児相談での協力
- ・保健師と同伴の赤ちゃん訪問
- ・男性対象の料理教室
- ・両地区の推進員との交流会
- ・スキルアップのため研修会参加
- ・役員会など



興味を育てていく気持ちで活動していきます。

保健推進員の存在は町民の皆様のためにあります。推進員自身も学び、交流を楽しみ、得たものを地域に伝えていけるように今後も活動していきます。様々な場面での保健推進員の活躍に注目してください。

私たちと一緒に活動しませんか？
保健推進員募集しています！

【お問い合わせ】

日高町役場健康福祉課
電話 014561216183