

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①～

全2回にわたり、お知らせします。

文部科学省の2010年度学校保健統計調査によると、道内の12歳児(中学1年生)の平均むし歯本数は2.3本で全国ワースト2となっています。むし歯予防に効果的なフッ化物について、中本歯科医師に聞きました。



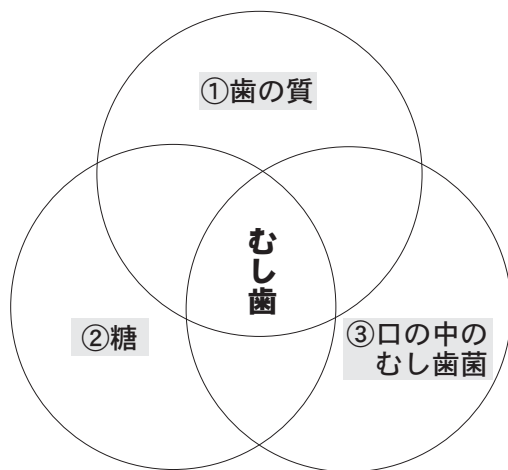
日高歯科医師会 日高支部
支部長 中本 政美

むし歯の要因は？

むし歯は大きく3つの要因があり、それぞれ対策は以下になります。

※むし歯とは、細菌が糖を摂取分解して“酸”を作り出し、この“酸”によって歯が溶けた状態です。

< 3つの要因 >



< 対策 >

- ① 歯の質 (むし歯に弱い) に対して…
歯の質を強くするには、フッ化物洗口やフッ素入りの歯磨き粉を使って歯みがきしましょう。
- ② 糖 (甘い食べ物や飲み物に含まれる) に対して…
食べたり飲んだりする時間と量を決めて適切に摂取するようにしましょう。また、キシリトール等のむし歯菌が利用できない代替甘味料が使われているものを選びましょう。
- ③ 口の中のむし歯菌に対して…
むし歯菌は、歯の表面に歯垢 (プラーク) となって付いています。歯ブラシ、歯間ブラシやデンタルフロスを使ってキレイに掃除しましょう。

今までの予防は、③の細菌に対する予防を重点的にやってきました。このことも重要なことでしたが、これからは①の歯の質を強化して更なるむし歯予防に力を入れるべきと考えます。

なぜなら、生えたばかりの歯は、歯の表面のエナメル質が未成熟で、むし歯菌が作り出す“酸”に対して弱くむし歯になりやすい状態にあります。この反面、この未成熟なエナメル質はフッ化物に良く反応する性質があり、フッ化物をとりこんだエナメル質は“酸”に溶けにくい丈夫な歯質になります。

ですから、永久歯が生え始める4歳頃から永久歯が生えそろう14歳頃までフッ化物を利用すると歯の質を強くすることができます。

フッ化物を利用する方法の中に「フッ化物洗口法」というものがあります。フッ化物洗口は、フッ化物の水溶液でブクブクうがいを行う方法で、費用が安く、比較的短時間で実施が可能なくらい簡単で、集団(保育園、幼稚園、小・中学校など)で実施すると、家庭で行う個人応用に比べ、長期に継続できますし、むし歯予防を十分に行えない子供にも効果が期待できます。

もちろん正しい歯みがきをすることは大切ですが、長期にわたって継続的に保育園、幼稚園、小・中学校でフッ化物洗口が実施出来れば、むし歯の数を激減させる明らかな効果が期待でき、日高町においても子供達の歯を守る事が出来るようになります。

今回は「フッ化物」について詳しくお知らせします

町の保健推進員さんの

おいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。

第3回目は、「ピーマンの塩昆布和え」です。これは9月のクッキングサークルで本町地区の保健推進員さん方が調理したメニューの1つで、10月に開催した健康まつりでも提供した1品です。



▼材料 <2人分>

ピーマン2個、塩昆布4g

▼作り方

- ① ピーマンを金串に刺し、直火で少し焦げ目がつく程度に焼く。
- ② 焦げ目をとるように水で流し、千切りする。
- ③ 塩昆布と和えてできあがり。

是非、ご家庭でも挑戦してみてください。

上手な医療機関のかかり方

安心して安全な医療を受けるためには、医療機関と患者さんが情報を共有し、信頼と協力のもとで医療を実施する必要があります。受診する際の準備や心がまえを知り、上手に医療機関にかかりましょう。

「診療時間内」に受診しましょう

救急のとき以外は、診療時間内に受診しましょう。

救急外来では、できる検査や治療が限られることがあります。

症状を的確に伝えましょう

いつから、どこが、どのように具合が悪いのか

今までかかった病気

現在飲んでいる薬、薬の副作用の経験やアレルギー歴などを医師に伝えましょう。

うまく伝えられるように、メモを書くなど準備しましょう。

不安やわからないことは、遠慮せず聞きましょう

不安に思うことやわからないことは、遠慮せずにしっかり聞きましょう。

また、検査方法や治療方法について、目的やそれにとともなうリスクなども確認しておきましょう。

薬を受け取ったら、よく確認をしましょう

薬を受け取る際には薬の内容、用量、飲み方などを薬剤師に確認しましょう。

また、飲み合わせは大丈夫か、飲み忘れた場合の対応なども確認しましょう。

「かかりつけ医」をもちましょう

日ごろの体調の相談や病気の早期発見、健康管理のアドバイスを受けることができます。

さらに専門的な検査などが必要な場合には、総合病院などを紹介してもらえます。