



歯は子どもの頃から大切に

～歯を守ることは、健康維持にもつながります～

今月の担当

保健師
大西 里香

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

北海道では、すべての道民が8020を達成するような地域社会を実現するために、乳幼児から高齢者まですべての道民の歯・口腔の健康づくりを推進する必要があることから、平成21年6月に「北海道歯・口腔づくり8020推進条例」を制定し、「北海道歯科保健医療推進計画（8020歯っぴいプラン）」を策定しています。

置戸町においても、歯・口腔の健康は、むし歯という単純な問題だけではなく、むし歯や歯周病によって歯を失うことで食べる楽しみを失うことや、糖尿病などの生活習慣病と関連していること、口腔機能低下による肺炎など、生涯にわたって健康と関連してくる重要な課題であると考え、妊婦さんから乳幼児、高齢者まで様々な歯科保健対策を行っています。

今までもすこやかライフの中では、むし歯を予防するために、おやつを食べ方やブラッシングの方法、道具などについて掲載してきましたが、今回はフッ化物の有効性についてお伝えします。

フッ化物の効果とは・・・

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だし、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。

このように、フッ化物には歯の質を高め、むし歯を作りにくくする作用があることから、永久歯が生え始める頃から、親知らず以外の歯が生え揃う頃まで継続することが重要です。

では、どのように、利用していくのが良いのでしょうか。フッ素は市販されている歯磨き粉の9割程度に含まれていますので、フッ素入りの歯磨き粉を選ぶ、フッ素塗布を受ける、フッ化物洗口を行うなどの方法があります。

大人になっても、むし歯を予防する、歯周病を予防する観点からお口の健康を守れるような行動をとることができると良いですね。

編集後記

○今年は初夏の低温、長雨、8月の台風上陸による大雨被害、11月初めからの大雪と天候に左右される年ですね。今年は明るいニュースが少ないと思っていたなか、10月号で掲載した11月6日に石川県金沢市で開催された「第5回全国高校生介護技術コンテスト」に北海道代表として出場した置戸高校3年の山田亜希さんと吉田桃花さんが優秀賞を受賞しました。最優秀賞に次ぐ成績です。置戸高校の3年生は夏から介護実習や就職・進学試験、来年1月には介護福祉士国家試験もあり、平日の放課後や土曜日でも学校で勉強をしているそうです。そのなかでの2人の受賞本当におめでとうございます。来年も後輩が続いてくれるといいですね。 (岡)

人の動き

●世帯数	1,494 世帯 (-5 世帯)
●人口	3,041人 (-1人)
●男	1,417人 (+1人)
●女	1,624人 (-2人)

平成28年10月31日現在()内は9月末比

喜びと悲しみ(敬称略)

■ご出生おめでとうございます

○東 豪 男児 宏彌(こうや) 若木	10/1
○小木 貴之 女児 日菜莉(ひなり) 秋田	11/1
○伊藤 慎 女児 咲音(ささね) 境野中央	11/7

■お悔やみ申し上げます

○工藤千代子 88歳 拓殖第二	10/12
○木村 正清 81歳 協生	10/24
○三田村和子 89歳 境野親交	11/4
○片桐 陽子 63歳 秋田	11/8
○三田 勇 83歳 勝山新生	11/8