

つよい歯…？
 かつこいいなあ…
 ぼくもなりたいな。



2学期から毎週1回行います！ ぶくぶくうがい、練習してね！

**子どもたちの歯を守りたいので
 幼稚園・保育園でフッ化物洗口をはじめます。**

・フッ化物洗口とは？

簡単に言うと、フッ化物という物質が入った水でブクブクうがいをする事です。ちなみにフッ化物は自然界にも存在するもので、飲料水や飲食物にも微量に含まれています。適切に利用することで、歯の質を強化し、虫歯になりにくい歯をつくる事ができます。わかっています。4歳ごろから中学生まで継続することが推奨されていますが、いつから始めても効果があり、虫歯予防効果は50%～80%とも言われています。

永久歯に特に高い予防効果

約45%の
 予防効果が
 出ています

0.83

＜平成27年度
 小学生6年生
 の一人平均虫
 歯数（永久歯）

0.46

※福島県歯科保健
 情報システムより

↑フッ化物洗口あり ↑フッ化物洗口なし



フッ化物のぶくぶく うがいで歯が強くなる？

・どうやってやっていくの？

町内の幼稚園・保育園に通園する4～5歳児でフッ化物洗口を希望する子どもを対象に2学期(9月)から毎週1回行います。方法は次の通りです。



1分間ぶくぶく？
 みんなでやると
 楽しそうだね！



①先生がフッ化物洗口液をつくり、園児に渡します。



②①を口に入れ1分間ぶくぶくうがいをします。



③1分後にフッ化物洗口液を口から出します。



④これで完了です！ やったね！歯は少しずつ強くなるよ！



今回、町が取り組むフッ化物洗口は、福島県の「子ども虫歯緊急対策事業」を活用したものです。この事業は県全体で虫歯を無くしていこうという取り組みです。町は、県から補助を受け、幼稚園と保育園でフッ化物洗口に取り組みますが、フッ化物洗口が①継続して取り組むことで将来的な虫歯予防効果が上がること②いつから始めても虫歯予防効果が現れることを踏まえ、今後も、子どもたちが継続的に歯質を強化し、将来的に虫歯のできにくい強い歯をつくれる機会をつくっていきたくと考えています。みなさんのご理解とご協力をお願いします。また、現在、市販されている歯磨き粉の90%以上は、フッ化物が含有されたものです。これらの歯磨き粉も、継続して使用することで、歯質を強化することがわかっていますので、ご家庭での歯磨きの際には、ぜひご利用ください。

**福島県が緊急対策
 虫歯から歯を守れ**

いま、町の子どものお口の中は…



虫歯の2極化が進行している。 フッ化物洗口で強い歯に！

□……………！安田歯科医院 飯田園子先生 □……………■

フッ化物洗口は、歯の表面を硬くすることで、虫歯予防をするものです。歯が柔らかく虫歯になりやすい4歳頃から中学生頃まで続けることができれば、将来的にとっても強い歯を育てることができるのではないのでしょうか。

今回、町内の幼稚園、保育園でフッ化物洗口が始まることはとても有意義なことです。園の先生方にとっては、小さな子どもを相手に、大変な取り組みではあると思うのですが、子どもたちの将来を考えて積極的に取り組んでいただけということに、とても感謝しています。

歯科健診で、現在の町の子ども歯を見ると、虫歯のある子とそうでない子の2極化が進んで

いるという印象です。これは保護者の意識によるものだと思うのですが、虫歯がない子に比べると、虫歯のある子は複数の虫歯を持っていることが多いのです。

今後、フッ化物洗口を続けることで、虫歯のない子は今よりさらに強い歯に、虫歯のある子は将来的に虫歯のない口になるといいですね。

また、子どもは親が楽しくしていることに興味を持ちますから、家庭では無理やり子どもの歯を磨くのではなく、保護者のみなさんが毎日、楽しく歯磨きしている姿を見せるなど、子どもが自分から歯の健康を考えられるような動機づけをしてあげることが大切ではないのでしょうか。

健康だより
Vol.207

大人も気を付けたい。 お口の中と身体の関係。

大人になってからのお口の健康で大切なことは、虫歯と歯周病を予防することです。

大人の虫歯の特徴

- ① 一度治療した歯が再び虫歯になる（特に神経をとった歯は痛みを感じないので、気づきにくいことが多い）。
- ② 歯と歯の間が虫歯になりやすい。
- ③ 歯肉が退縮して露出した歯が虫歯になりやすくなる。

健康な口を保つ歯みがきポイント

- ① 歯ブラシはペンを持つように持つ。
- ② 歯ブラシの毛先が歯と歯の間、歯と歯肉の境目に当たるように小刻みに動かす。
- ③ 歯ブラシの交換目安は1か月。
- ④ デンタルフロス、糸ようじを歯みがき後に使うと効果的。

歯周病と全身の健康とのかわり

歯周病があると血糖コントロールが不良となり、糖尿病を悪化させま



お口は大事！

す。また、歯周病菌が血液中に入ることにより、心臓などに感染を引き起こす場合があります。この細菌性心内膜炎は、ほとんどが口の中にいる細菌が原因です。

心臓を取り巻く冠動脈に感染すると、血栓をつくりやすくし動脈硬化を進行させることも分かっています。

このように、お口の健康と身体は健康は密接に関わり合っているのです。

つまり、お口の中を清潔に保つことは、生活習慣病の予防につながるのです。

そして、お口が健康だとよく噛めます。唾液の分泌量は1日に1.5リットル〜2リットルですが、よく噛めないと唾液の分泌量も減少してしまいます。

よく噛んでおいしく食べることが、健康の土台です。みなさんもお口の中の健康を意識してみてください。