

# 歯の衛生週間（6月4日～10日）むし歯を予防しましょう！！

## 平成19年度フッ素塗布の実施について

むし歯はどついでできるのか

### ～予防が大切～

私たちの歯や骨は、たんぱく質とカルシウムやリンなどのミネラル成分からできています。からだのなかで最も硬い部分ですが酸性にはたいへん弱く、すっぱい酸にであつこのミネラルが溶け出してしまいます。

人の口の中には多くの細菌がすんでいます。その中のミュータンス菌などのむし歯菌が、糖分を酸に変えてしまいます。酸によって、歯の表面のミネラルが溶け出す状態が続くとむし歯になります。口の中のだ液は、酸を中和し、歯の表面のミネラルを補う働きをしていますが、口の中が汚れて酸性が強い状態が続くと、だ液のはたらきが追いつかなくなり、歯に穴があいてむし歯になってしまつのです。

むし歯はごく初期の場合に治ることがありますが、多くの場合は他の病気と違って、人間の身体がもつている自然の力では治すことができません。よつて、まずむし歯にならないように予防することが大切になります。



### むし歯予防の基本

むし歯予防の基本は、正しい食生活とブラッシングです。歯のもつている防衛力を高める工夫や、歯を攻撃する酸のもとになる飲食物に注意することが大切です。今回は、特に強い歯をつくるための食生活のポイントについて考えていきましょう。

#### 栄養バランスのとれた

#### 食事をとろう

歯の成分であるたんぱく質やミネラル成分は、強い歯をつくるために欠かせない基本的な栄養素です。普段の食生活の中で意識してとるようにしましょう。

ミネラル成分を多く含む食べ物

小魚類、レバー、海藻類、牛乳、卵、大豆、野菜、果物など

### よく噛んで食べよう

最近、食事が洋風化してやわらかい食事をとることが増えてきています。しかし、よく噛んで食べることは、丈夫な歯をつくる上で重要なことです。よく噛むと、だ液がたくさん出て、消化吸収を高める他、むし歯をできにくくします。また、固いものをよく噛むことできれいな歯並びをつくることにも役立ちます。

#### かみごたえのある食べ物

小魚類、するめ、野菜スティック、昆布など

### 食事とおやつ時間を決めよう

だらだらと長い時間、食べ物か口の中に入つておるとむし歯になりやすくなるので、食事とおやつは時間を決めてとることが重要になります。また、それはだ液のはたらきをうながし、歯の防衛力を高めることにつながります。

### フッ素の活用について

フッ素は、歯の表面を強くし、酸に溶けにくい歯質をつくる効果があります。フッ素は、むし歯になりそうな状態になつてから、慌てて高い濃度のものを専門家に塗つてもらつより、日常生活の中で低い濃度のものをひんぱんに使うほうが、丈夫な歯質をつくるのに効果的です。身近

なフッ素の活用法として、フッ素を含む食品（海藻類やさくらえび等）を摂取する、食後にフッ素を含む歯茶やほうじ茶などのお茶を飲む習慣をつける、フッ素入りの歯みがき剤を使用する、歯科医院にて定期的にフッ素を塗ってもらうの方法があります。ただし、フッ素を塗れば完全にむし歯が予防できるといふのは間違いです。正しい食生活とブラッシングを忘れずに。

町では、むし歯予防事業の一環として、フッ素塗布を実施します。該当するお子さんは、ぜひご参加ください。

日時＝6月14日（木）

受付＝午後1時～4時まで

場所＝保健センター

対象＝平成13年4月2日生まれ

～平成16年4月1日生まれ

のお子さん

対象のお子さんには、個人通知を発送します。予約は不要です。受付時間内に直接お越しください。（受付開始直後と午後3時以降は混雑が予想されますので、早い時間帯の受付をお勧めします。）  
【2回目は、平成19年10月18日（木）に予定しています。】

問い合わせ先＝

健康福祉課 健康増進係

☎9132