

# お子さんの むし歯を 予防しましょう。

平成18年度  
フッ素塗布の実施について



が重要になります。また、それは、  
だ液の働きを促し、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  
うな状態になってから、慌てて高い  
濃度のものを専門家に塗ってもらっ  
たり、日常生活の中で低い濃度のも  
のを頻繁に使うほうが、丈夫な歯質  
をつくるのに効果的です。身近なフ  
ッ素の活用方法として、フッ素を含む

食品（海藻類やさくらえび等）を摂  
取る、食後にフッ素を含む番茶や  
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、等の方法があり  
ます。ただ、フッ素を塗れば、完全  
にむし歯が予防できるというのは間  
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  
御参加ください。



## ●むし歯は

どうしてできるのか。

私たちの歯の表面は、カルシウム  
とリンというミネラルからできてい  
ます。身体の中で最も固い部分です  
が、酸性にはたいへん弱く、すっぱ  
い酸にであつと、このミネラルが溶  
け出してしまいます。口の中のむし  
歯菌（ミュータンス菌）は、砂糖を  
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、だ液の働きが追いつか  
なくなり、歯に穴があいて、むし歯  
になってしまつのです。

## ●予防が第一。

乳幼児期のむし歯。

「乳歯は永久歯に生え変わるから、  
むし歯予防の必要がない。」という  
のは、大変な間違いです。乳歯がむ  
し歯になると、永久歯の生え方にも  
影響がでてきます。また、乳歯は、  
痛みなどの自覚症状が出にくいため、  
ほかの歯にもむし歯が広がりやすく、  
重症化しやすくなります。むし歯予  
防の基本は、正しい食生活とブラッシ  
ングです。歯の持っている防衛力  
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。特に、だらだらと長い時  
間、食べ物が口の中に入っていると、  
むし歯になりやすくなるので、食事  
とおやつは、時間を決めてとるよう

### お詫びと訂正

広報かみのかわ5月号に誤りがありました。  
訂正してお詫びいたします。

#### 24ページ 広報短歌

(誤) 梅の香のかすかに白ふ寺の墓  
手桶の水もわづか温めり 齋藤アツ子  
(正) 梅の香のかすかに匂ふ寺の墓  
手桶の水もわづか温めり 齋藤アツ子

▼日時 平成18年6月15日(木)  
▼受付 午後1時～4時まで  
▼場所 保健センター  
▼対象 平成12年4月2日生まれ～  
平成15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  
発送しています。予約は不要ですの  
で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18年10月12日(木)に  
予定しています。  
▼問い合わせ先 健康増進係  
健康福祉課 健康増進係  
☎9132