

にいかっふ健康通信 第18号

新冠町民の皆さん、お元気でお過ごしでしょうか？

保健福祉課では、町民・事業者のみなさまを対象とした出前講座に講師を派遣しております。

保健師・管理栄養士・歯科衛生士等が出向いて、健康に関する疑問にお答えしたり、日常生活を送るうえでのアドバイスをお伝えしています。

自治会・サークル等の集まり、地域で主催するイベント、会社の研修等の企画に、ぜひご活用ください！



記事担当：保健師 会田

【対象】

町内在住または在勤の団体

※自治会やサークル単位、少人数でも対応します。
ご相談ください。

【費用】

無料

※講座の内容によっては、ご負担いただく場合があります。

【会場】

申込者側でご用意ください

※保健センターを利用することも可能です。
ご相談ください。

【時間】

平日 午前8時30分～午後5時15分

※休日・夜間についてはご相談ください。

【テーマ】

- 健康管理：生活習慣病予防、がん予防、こころの健康
- 育児：こどもの健康づくり（生活習慣・予防接種など）
- 健康長寿に向けて：転倒予防、骨粗しょう症予防、認知症予防
- 食生活：病気を予防するための食事、こどもの食事・おやつ、男性向け料理教室
- 歯の健康：むし歯・歯周病予防、お口の体操、噛む力のチェック
- 季節もの：脱水予防、食中毒対策、感染症（インフルエンザなど）予防

など 詳細はお申込みの際にご相談ください！

体組成（筋肉・脂肪・骨量など）・血流・血管年齢・脳年齢・骨量など、各種測定機器を持参し、参加者に測定してもらうことも可能です。



血流測定

血管年齢測定

【お問合せ先】新冠町役場 保健福祉課 健康推進係 TEL 0146-47-2113

11月8日は“いい歯の日”

むし歯予防、できていますか？





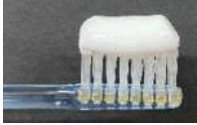
日本の子どものむし歯は減少傾向にあるものの他の病気と比較するとまだまだ多く、特に成人～高齢者のむし歯が増加する傾向にあります。フッ化物配合の歯磨剤の使用は、安全性と有効性が確認されたむし歯予防法です。むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤の使用について最新の情報をまとめました。



記事担当：歯科衛生士 佐々木

むし歯予防のためのフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法（2023年版）

（日本口腔衛生学会・日本小児歯科学会・日本歯科保存会・日本老年歯科医学会）

年齢	使用量（※1）	フッ化物濃度（※2）	フッ化物配合歯磨剤の使用法
歯が生えてから2歳	米粒程度 （1～2 mm程度） 	900～1000 ppmF	<ul style="list-style-type: none">●歯みがきは就寝前を含め1日2回行う。●900～1000ppmFの歯磨剤をごく少量使用する。●歯みがき後にティッシュなどで歯磨剤を軽く拭き取ってもよい。●歯磨剤は子どもの手が届かない所に保管する。●歯みがきについて歯科医師等の指導を受ける。
3～5歳	グリーンピース程度 （5 mm程度） 	900～1000 ppmF	<ul style="list-style-type: none">●歯みがきは就寝前を含め1日2回行う。●歯みがき後は、歯磨剤を軽く吐き出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。●こどもが歯ブラシに適切な量の歯磨剤をつけられない場合は、保護者が歯磨剤をつける。
6歳～成人 （高齢者を含む）	歯ブラシ全体 （1.5～2 cm程度） 	1400～1500 ppmF	<ul style="list-style-type: none">●歯みがきは就寝前を含め1日2回行う。●歯みがきの後は、歯磨剤を軽く吐き出す。うがいをする場合は少量の水で1回のみとする。●インプラントなどのチタン製歯科材料が使用されていても、自分の歯がある場合はフッ化物配合歯磨剤を使用する。

※1：写真の歯ブラシの植毛部の長さは約2 cmである。

※2：歯科医師の指示によりむし歯のリスクが高い子どもに対して、1,000ppmFを超える高濃度のフッ化物配合歯磨剤を使用することもある。

- 乳歯が生え始めたら、ガーゼやコットンを使ってお口のケアを始める。歯ブラシに慣れてきたら、歯ブラシを用いた保護者による歯みがきを開始する。
- 子どもが誤って歯磨剤のチューブごと食べるなど大量に飲み込まないように注意する。
- 要介護者で嚥下障害を認める場合、ブラッシング時に唾液や歯磨剤を誤嚥する可能性もあるので、ガーゼ等による吸水や吸引器を併用するのもよい。また、歯磨剤のために食渣等の視認性が低下するような場合は、除去してからブラッシングを行う。またブラッシングの回数も状況に応じて考慮する。
- 水道水フッ化物濃度などのフッ化物全身応用が利用できない日本では、歯磨剤に加えフッ化物洗口やフッ化物歯面塗布の組み合わせも重要である。
- どの年代でも、歯磨剤の使用法や歯みがき方法について歯科医師等の指導を受けるのが望ましい。