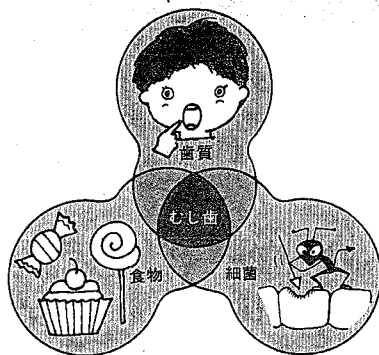


病気（むし歯）は今や予防の時代



むし歯の原因は3つ——歯質と食物と細菌。

予防するには

- ① むし歯に負けない強い歯をつくること。
＝ フッ素の利用
- ② 砂糖は大敵、適度な量にすること。
- ③ 歯みがきで細菌を取り除くこと。

これらをバランスよく実践してこそ予防効果は上がります。

新津市では乳幼児健診をはじめ、さまざまな機会をとらえてむし歯予防に取り組んでおりますが、なかなかむし歯が減らない現状です。

このままでは、子どもたちの体格・体力・学力にまで影響しかねず、さらにもう一歩進んだ対策が必要な時期にきているのではないのでしょうか。

フッ素は歯の健康に力を発揮する!!

フッ素は自然の中にある必須栄養素です。

土の中、海水、河川水、動物、植物、全てに含まれ、私たちが食べる食品の中に必ずといっていいほど含まれています。

天然に適量のフッ素を含んだ水を飲料水として使っていた人々にむし歯が少なかったことから、フッ素によるむし歯予防が始まりました。

〈フッ素の利用方法〉

利用の種類	目的	方法	予防効果
フッ素塗布	乳歯のむし歯予防	歯の生えはじめから、3～6か月毎に歯に塗ります。	30%前後
フッ素洗口 	永久歯のむし歯予防	フッ化ナトリウム (NaF) を一定の濃度に溶かしたものを口に含み、約1分間、いきおいよくブクブクうがいます。(1週間での洗口回数によって、1回法と5回法があります。)	50～60%
フッ素入り歯みがき剤	乳歯・永久歯のむし歯予防	フッ素入り歯みがき剤で、毎日歯みがきを実施します。	15～20%

むし歯の治療にかかる時間、費用、そして何といてもその苦痛は、ほとんどのお父さん・お母さんが経験されていることでしょう。成長過程にある子どもたちが自分だけの責任でむし歯を予防するのは難しいことです。

新津市の子どもたちが健康に育っていけるよう、家庭や学校、地域が一体となって取り組んでいきたいと考えています。