健康シリーズ①

守ってあげたい子供たちの歯・

～父として・母として～

むし歯予防のポイントには、①歯の質を強くする ②口の中の細菌を取り除く ③糖分の量・回数を減らす の三つがあります。

八月号では主に、②と③の具体的方法として、歯みがきやおやつについて取り上げてきました。今月号では、もう一つのポイントである『**歯の質を強くする**』ことについて取り上げます。この「歯の質を強くする」方法は、**歯が生えてくる前と生えてからの二つに分けて考えてみることが必要です。**

歯は生える前から大切に！

まだ歯が生えてこないから大丈夫だと思っていませんか。

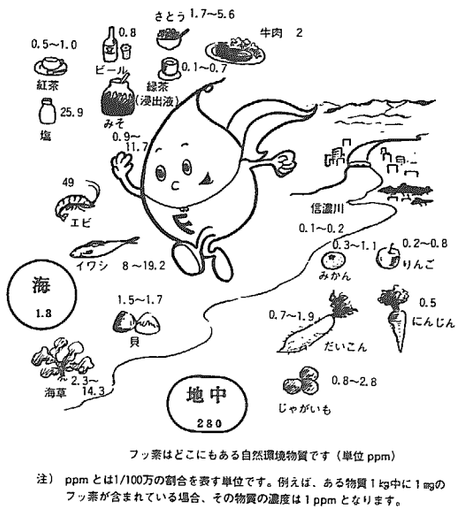
歯は生まれてから作られるものではありません。

まだ人間の姿にもなりきっていない妊娠二か月の終わり頃からもう乳歯は作られ始めています。永久歯については、生後一か月頃から作られ始めます。歯は人間のからだの中でも一番硬いものですが、ご存じのようにカルシウムやリンなどがもとになって出来ています。ですから、乳歯は妊娠中のお母さんの食べた栄養が、永久歯は離乳食や幼児期の食事が重要になります。

この時期に栄養が不足したり偏った食事をすることにより一番硬いエナメル質が十分作られず、むし歯菌に侵されやすい歯になります。

妊娠初期は、つわりなどで食事も十分に食べられないこともあります。食べられない時期は、無理せず少しでも食べられるものを食べましょう。つわりが治まってからは、好き嫌いなく栄養のバランスを考えて食べましょう。

特にカルシウムは、赤ちゃんの歯だけでなく骨格づくりにも重要なものです。不足しがちになるので意識して食べるように心がけて下さい。



フッ素はどこにもある自然環境物質です（単位 ppm）

注） ppm とは1/100万の割合を表す単位です。例えば、ある物質 1 kg中に 1 mgのフッ素が含まれている場合、その物質の濃度は 1 ppm となります。

ヘルシースマイル2000プランより抜粋

丈夫な永久歯を作るためには幼児期の食事が大切だと言いましたが、子育て中のお父さん、お母さん！お子さんの食生活は大丈夫でしょうか。

ついつい間食で補ってしまったりしていませんか。

幼児期の食生活がその人の一生の食事傾向をつくるとも言われています。

歯を作ることだけではありません。食事作りの時に少し手をかけて、形・色合い等を変えることで食べることが多いようです。少しでもバランスよく食べられるように、食事のあり方も考えてみて下さい。

いずれにせよ、丈夫な歯をつくるのは、お母さん、そして子どもを取り巻く私達おとなの役目のようですね。

歯の質を強くする もう一つの方法～フッ素～

歯を強くする方法のもう一つは、生えている歯を守り、強さを維持していくことです。その方法として、フッ素（フッ化ナトリウム）があるということは、多くの人に知られています。"フッ素"と聞くと毒ではないかと思われる方がいるのではないでしょうか。

フッ素は自然の中に広く分布しており、土の中・海水・川の水・植物や動物などすべてに微量に含まれています。そして、私達の食べる食物にも必らずと言ってよいほど含まれています。また、フッ素は身体の健康を維持するのに欠かすことのできない必須栄養素でもあり、栄養として大人では一日三㎎は摂取する必要があるとされています。栄養素でもあるフッ素には、もう一つの働きとして、適量を使用することにより、歯の質を強くする（歯の構造をより密にして、むし歯菌の侵入を抑える）・むし歯菌の出す酸の生産を抑える等によってむし歯を予防することが分かっています。その実際の方法として、個人で行う方法として①フッ素塗布②フッ素入り歯磨剤の使用等があり、みんなで行う方法としては①フッ素洗口があります。

歯には細くて深い溝がいっぱいあります。そのため、歯ブラシが届かず磨き残しになってしまいますが、フッ素により前歯は80％・咬み合わせは50％むし歯が抑えられます。現在、市販されている歯磨剤でフッ素が配合されているものが多く出回っています。歯を磨く時に使用することも一方法ではないでしょうか。フッ素塗布については家庭での実施は難しいようです。この方法は歯科医院で実施できる所が増えているので、希望される方は歯科医院に相談して下さい。

内科等のかかりつけの医院はありますが、歯科についてはどうでしょうか。歯科についてもホームドクターを決めておくことが大切です。早期発見・早期治療は歯科も同様ですね。

むし歯予防は 大人の暖かく厳しい愛情で

四月から六回にわたる「子どもたちの歯」はいかがでしたか。

一生かめる歯を作ってあげることが私達大人の責任と思い企画しました。おやつ・歯みがき・歯の質を強くする等いろいろありました。これらは一つだけでは十分な効果をあげることは難しいと思います。今迄のことを参考にして、皆さんで考え、行動をして欲しいと願っています。

みなさんの暖かく、そして時には厳しい愛情で、子どもたちにまん延しているむし歯が、少しでも減ることを望んでいます。

社会教育ガイド

9月の中央公民館事業
＜会場は中央公民館＞

■篆刻講座
期日　9月8日(火)、29日(火)
時間　午後1時30分
講師　呉井雅　氏

■古文書解読講座
期日　9月11日(金)　25日(金)
時間　午後1時30分
講師　新津市　石川新一郎　氏
受講料　５００円

■絵画教室
期日　9月14日(月)、28日(月)
時間　午前10時
講師　上野キミ　氏

■婦人大学
期日　9月16日(水)
内容　やさしい陶芸教室
時間　午後1時30分
講師　横越陶友会

■婦人教育セミナー
期日　9月下旬
時間　午後1時
講師　高橋ハナ　氏

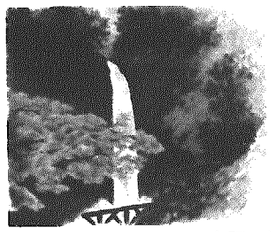
■高令者大学と婦人会合同運動会
期日　9月29日(火)
会場　横越勤労者体育センター

■文学講座
期日　9月30日(水)
時間　午後1時30分
内容　野口富士男「時のきれはし」
講師　若月忠信　氏　新潟東高校教諭

俳句募集

▶句　　題　秋澄む　蟬　萩
▶締 切 日　9月21日(月)
▶投稿方法
はがきまたは封書で６句以内、紙上筆名の際も原稿末尾には本名、年齢、住所を明記
▶あ て 先　横越村中央公民館「文芸作品係」

五十嵐勝堂墨彩画展



白玉の滝

■期間　'92 9月1日～9月30日
▶期間中無休
■会場　屋根裏ギャラリー
■時間　8：30～17：00

北信越国体出場

成年女子ハンドボール

保健婦
源川恭子さん(21)

八月二十八日から三十日にかけて福井県で開催される第13回北信越国民体育大会の成年女子ハンドボールに保健福祉課、源川恭子保健婦が出場することになりました。

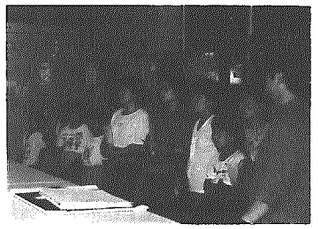
源川さん自身高校一年から連続七回目の出場となる。ガンバレ！源川さん。

"ゴミはどこへいくの"

小学校４年生の親子(5組)で
亀田焼却場 ゴミ埋立地見学

"ゴミはどこへいくの"をテーマで村主催で小学校4年生とその親子でこのほど体験学習をしました。

役場で、仲村保健福祉課長より、ゴミの分別や提出の仕方の説明を聞き、ゴミにかかわる経費が子供からお年寄りまで含めると一人当り約七千円の負担になるという話を聞いた後亀田焼却場でゴミの搬入から処理するまで施設見学をしました。その後、駒込の埋立地を見学し、ゴミの分別や提出の仕方を再確認しました。



亀田焼却場を見学

横越村老人クラブ連合会「囲碁・将棋大会」結果

・囲碁の部
第一位　早川　昭（三段）
第二位　石山　栄（初段）

・将棋の部
第一位　市村正作（初段）
第二位　武藤精二（初段）

なお、第一位、第二位の方は、九月下旬、小須戸町で開催される中蒲原郡老人クラブ連合会主催の郡大会に参加予定。

文芸欄

俳句

（公募作品高点句者）

句題　虹、雨蛙、夏木立

第一位　夕虹を　妻に知らせて　鍬洗う　（木津）坪谷十九一
第二位　雨蛙　どこへも行かぬ　母の声　（木津）今井新雪
第三位　虹の根の　部落が息吹く　川明り　（木津）今井天花
第四位　夏木立　山荘一燈　消し残す　（横越）市村湖月
第五位　すぐ消ゆる　夕虹の色　ととのはず　（横越）市村湖月
第六位　虹消える　までの一時　鎌を研ぐ　（横越）市村横雲子
第七位　夏木中　首塚と言う　石一つ　（木津）坪谷いわお
第八位　虹消えて　羽衣色の　空残す　（木津）佐藤々泉
第九位　船に炊く　夕餉の煙り　虹立ちぬ　（横越）市村横雲子
第十位　朝の虹　ひとつ開らかぬ　椀の貝　（木津）小林千恵子