

# けんこうONLine

甲賀保健所 健康づくり担当  
TEL 0748-63-6147  
〒528-8511 甲賀市水口町水口 6200  
メール ea3103@pref.shiga.lg.jp



2015年3月号

## 健康な歯をいつまでも

フッ素でむし歯予防

特集



### ★フッ素ってなに??

フッ素は自然環境に広く分布している元素の一つです。私たちが毎日飲む水や食べ物の中にも含まれています。しかし、微量なので、むし歯予防にはなりません。

### なぜフッ素がむし歯予防になるの??

口の中では細菌が酸をつくることで歯の表面が溶け出すこと(=脱灰)と、だ液とフッ素により修復すること(=再石灰化)が繰り返されています。バランスが崩れ、脱灰が優位になるとむし歯になります。

#### ☆フッ素の働き☆

- ・歯を強くして脱灰を抑制する
- ・再石灰化を促進する
- ・細菌の酸産生を低下させる
- ・生えて間もない歯を丈夫にする

このような働きによりむし歯予防効果が確認されています。

### フッ素を口の中に使用しても安全??

安全といわれている物質でも量が過ぎれば悪影響がでます。フッ素も同様で、過量摂取の場合には中毒を生じます。しかし、むし歯予防に使われるフッ化物応用において正しく実施していれば身体に影響はありません。

### どんな方法があるの??

#### ①フッ化物洗口法

フッ化物の入った洗口液でぶくぶくうがいをします。学校やなどの集団で行うことが効果的。かかりつけ歯科医の指導の下、家で行うこともできます。

#### ②フッ化物歯面塗布法

かかりつけ歯科医により歯に直接フッ化物を塗ります。

#### ③フッ化物配合歯磨剤の利用

市販の歯磨き粉の多くにフッ化物が配合されています。

#### ④水道水フッリデーション

(現在日本では実施されていません) 水道水をむし歯予防に効果的なフッ化物濃度にします。

### むし歯予防は特に保育所、幼稚園、小・中学校が大切!

歯が生えて間もない時期(萌出後2~3年)は歯の表面が未成熟なため、むし歯になりやすい状態です。歯が生えてから成熟するには再石灰化が重要な働きをするため、その時期にしっかりと予防をすることが大切です。もちろん、大人にもフッ素は効果的です。年齢や事情に応じた方法を選択し、フッ素でむし歯予防をしましょう。

## 春の感染症

春は暖かく、感染症流行とは無縁であると思われがちです。しかし、新生活の開始などで、生活習慣が乱れやすい時期になります。また、インフルエンザの流行も冬場に比べれば、比較的落ち着いています。例年GWくらいまで続きます。これまでと同様、油断しないように感染対策を行いましょう!!



### おたふく風邪(流行性耳下腺炎)とは?

晩冬から早春にかけて幼稚園・保育園や小学校などで流行する感染症です。痛みを伴う両側の腫れ、発熱のほか、合併症として、髄膜炎や難聴が起こることあり、それらは非常に重篤になる可能性があります。感染を予防するために、予防接種を受けましょう。

### \*\*おこわ\*\*

#### 材料 (2人分)

もち米…1カップ 鶏もも肉…60g しめじ…1/3パック  
生椎茸…2枚 人参…30g 薄口しょうゆ…小さじ1  
だし汁…80cc 茹でぎんなん・栗の甘露煮(あれば)  
A(薄口しょうゆ・酒各小さじ2) 付け合せ:パセリ少々

#### 作り方

- ①もち米は炊く1時間以上前に洗い、水に浸けておき、蒸す10位前にざるに上げておく。
- ②鶏もも肉は2cm位に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける、生椎茸は石づきを取り6つに切り薄口しょうゆをまぶす。人参は5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③フライパンにAの調味料を入れて煮たて、鶏もも肉を加えて強火で煮る。にんじんを加え、だし汁80ccを加える。
- ④③が煮立ったら水気を切ったもち米を加え、しゃもじで混ぜながら、強火で水気を吸わせる。
- ⑤蒸気の立った蒸し器に、濡らした布巾を敷き、④を入れて広げ、しめじ、生椎茸を入れ強火で20~25分蒸す。炊き上げる5分前位にぎんなんと栗を加え、蒸し上がったたら全体を軽く混ぜる。

#### 栄養価 1人分

エネルギー:424kcal たんぱく質:12.1g 脂質:6.8g  
カルシウム:15mg 食塩:1.7g

♪甲賀地域活動栄養士会レシピより♪



## 女性の健康週間3月1日~8日

あなたの体の調子はいかがですか?  
40歳を過ぎてからの不調は、更年期障害かもしれません。  
【更年期指数をチェックしてみましょう】

症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
息切れ、動悸がする	12	8	4	0
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0
怒りやすくイライラする	12	8	4	0
くよくよしたり憂うつになる	7	5	3	0
頭痛、めまい、吐き気がある	7	5	3	0
疲れやすい	7	4	2	0
肩こり、腰痛、手足の痛み	7	5	3	0

(0-25) 異常なし (26-50) 食事・運動に注意  
50以上の場合は婦人科の専門医への受診をお勧めします。

(出典: 小山高夫簡略更年期指数)

### \*\*健康クイズ\*\*

飲酒に関するクイズです。「1日の節度ある適切な飲酒(適正飲酒)」とされている量は次のうちどれでしょうか?

- ①ビール中瓶1本(500ml)
- ②日本酒3合(540ml)
- ③ワインボトル1本(750ml)

\*-\*-\*-\*解答・解説\*-\*-\*-\*

厚生労働省が推進する「健康日本21」では適正飲酒は、1日平均純アルコール約20g程度とされています。それを主な種類に置き換えると…ビール中瓶1本(500ml)、日本酒1合(180ml)、ワイン1/4本強(220ml)となるので…①が正解です!(②・③は飲み過ぎ!)

