

# 保育園・幼稚園でフッ化物洗口を始めました



表1 1歳6カ月児・3歳児の一人平均虫歯数の推移

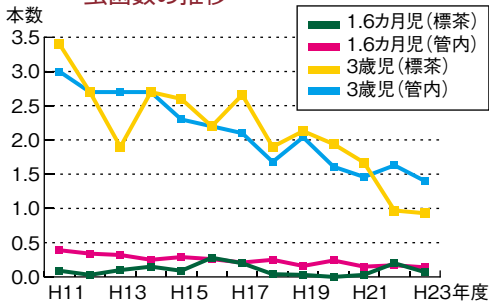
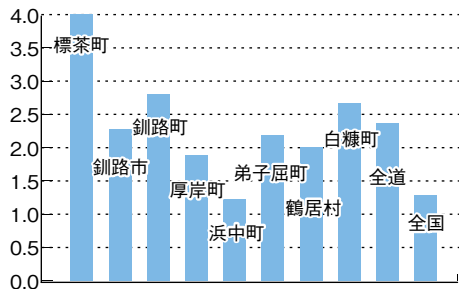


表2 平成22年度の釧路保健所管内の12歳児のDMFT指数



※DMFT指数…永久歯の虫歯経験を表す指標

虫歯予防の一つの手段として、今年の4月からフッ化物洗口に取り組んでいます。

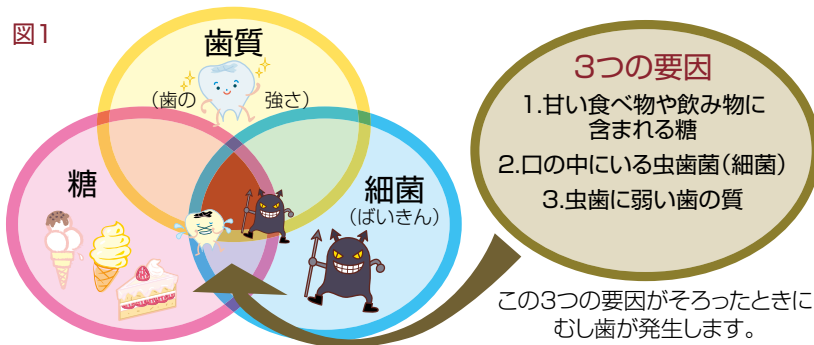
虫歯の予防には、甘いものなどの糖をとる量と時間を適正にすること、口の中の虫歯

標茶っ子の虫歯の傾向としては、3歳までは虫歯の本数は釧路管内では少ない方ですが、永久歯に生えかわった12歳児の虫歯はかなりの多い状況(表1・2)です。乳幼児期には健康な口の中が、徐々に虫歯になりやすい環境になっていると言えます。

虫歯が発生する要因は3つあります(図1)。

虫歯の予防には、甘いものなどの糖をとる量と時間を適正にすること、口の中の虫歯

図1



菌を増やさないために、歯ブラシやデンタルフロスなどで菌垢をとること、歯の質を強くするために、フッ素を有効に使うことが効果的です。フッ化物洗口とは、フッ素

の入った洗口液でうがいをすることで、歯のすみずみまでフッ素を浸透させて歯の質を強くするものです。特に、永久歯が生え始める4・5歳から始めることで、生え始める歯の質をより強くすることが期待できます。

「北海道歯・口腔の健康づくり8020推進条例」で、フッ化物洗口が推進がされており、本町も北海道の協力を得ながらフッ化物洗口を導入しています。

町内の保育園・幼稚園では、4月からうがいの練習を始め、7月には全園で開始しています。歯をみがいた後に、洗口液で1分間ぶくぶくうがいをします。終わったら



コップに洗口液を吐き出し、30分間うがいや飲食をしないようにします。お昼寝の前やおやつの実施していただきます。幼児の場合は、フッ素溶液が薄いので週5回行っていきます。

フッ化物洗口を実施している様子から、みんなで一緒に決まった時間に行うことで、確実に子どもたち全員が虫歯予防を実施することができ、集団で行うメリットを感じています。今後は、園児が上手に歯みがきができるように、歯みがき教室を取り組む予定です。この取り組みの成果は、この子どもたちが12歳になる数年後に見えてきますが、子どもたちが健やかに成長できるようにサポートしていきます。

こんにちは  
保健師です

ふれあい交流センター  
(☎485-1000)

# 長寿88歳

おめでとうございます

《平成24年10月該当》  
掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。



安藤キシノさん  
(厚生)



思いやりと健康を  
献血で贈ります

献血に  
ご協力ください

- 実施月日／10月22日(月)
- 場所・時間／
- 役場前…  
午前10時～正午
- フクハラ標茶店前…  
午後1時30分～3時
- 開発センター前…  
午後3時30分～4時30分

献血をされた方には、後日、血液センターから血液検査結果が送られますので、健康チェックにお役立てください。

※平成23年4月1日から、採血基準の改正により、これまで男女ともに18歳以上の方をお願いしていた400ml献血について、男性の方に限り17歳の方にもご協力いただけるようになりました。

## 町立病院からのお知らせ

☆今月の外科医師／敦賀 陽介 医師  
(専門分野：一般外科、肝臓、すい臓、胆のう)

標茶町立病院 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆10月の小児科診療受付時間／

- ☆お願い／
- 町立病院の医師を確保するためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、できるだけ通常時間帯の受診をお願いします。



	一般診療		予防接種 (事前予約が必要です)	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:30～15:45
	8:45～11:00			
1日(月)	●	休診	●	休診
9日(火)	●		●	休診
15日(月)	●		●	● (インフルエンザのみ)
16日(火)	●		● (不活化ポリオ、三種混合のみ)	休診
22日(月)	●		●	休診
29日(月)	●		●	● (インフルエンザのみ)
30日(火)	●		● (不活化ポリオ、三種混合のみ)	休診

※10月17日(水)は防災訓練のため、午後から全科休診します。

### 【予防接種について】

■定期の予防接種(麻しん風しん混合・BCG)の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院に電話してください。(ワクチンの準備の都合上、お願いします。)

■9月から、三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンが小児科外来での個別接種に切り替わりました。

※接種には、事前予約が必要です。ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ申し込みください。

※三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンは同時接種が可能です。

■任意の予防接種(インフルエンザ・水痘・おたふくかぜ・ヒブ・小児用肺炎球菌・肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合の10種)は予約が必要です。総合受付窓口または電話で申し込みください。