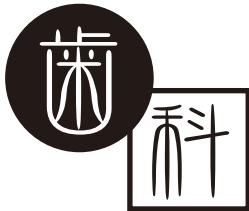


健康のひろば



●いち花歯科クリニック
理事長 川原 佑介

フッ素入り歯磨き粉(フッ化物配合歯磨剤)の使用法について

2022年に日本で出荷された歯磨き粉(液体、洗口剤を除く)は5億個超で、そのうちの92.8%にフッ化物が配合されています。

その理由は、フッ化物配合歯磨剤の使用は、虫歯予防で最も強いエビデンス(科学的根拠)があるものの1つとされているからです。

フッ素は、WHO(世界保健機関)をはじめ多くの機関が「栄養素」(必須微量元素)と認めており、日本の食品にはすべてフッ素が含まれています(海水中に1.3ppm、土壌に100ppm存在するため、米や肉、野菜、酒にも含まれる)。

栄養素なので、塩分などと同じように不足しても過剰に摂取しても問題が起こりますので、適正な摂取量(歯磨き粉で

あれば使用方法)が大切になります。

話をフッ素入り歯磨き粉に戻しまして、その効果的な使用方法は、①1日2回以上 ②継続的に ③就寝前が重要 ④使用量は、6歳~大人は歯ブラシの上に1.5~2cm程、3~5歳は5mm程、歯が生えてから2歳は、1~2mm程 ⑤歯磨き後のうがい回数を少なく ⑥歯磨き直後の飲食を避けること、などが挙げられます。

○4 学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法(2023年1月)

- ・日本口腔衛生学会
- ・日本小児歯科学会
- ・日本歯科保存学会
- ・日本老年歯科医学会



☆ほしだら☆だより (7) 健康推進係

～新年度、生活の変化を乗りこえよう～

新しい年度が始まり、お子さんたちも学校や幼稚園・保育園へ入学入園したり、進級されたり。少しずつ慣れてきたでしょうか?きっと、どうのお子さんも新しい生活に慣れようと、一生懸命頑張っているところですね。

新しい環境に不安を感じて、落ち着きがなくなったり、「行きたくない!」ということもありますし、登園の時に泣いたり、というお子さんもいらっしゃると思います。

いつもより少し丁寧な「ミニケーションで新生活のお子さんの心に寄り添いましょう。」「話によく聞く」「ネガティブな気持ちも受け止める」といった満足感で気持ちが安定しやすくなります。

ほしだら☆
ポータルサイト



芦別市の子育て情報はここからゲット♪



この時期、大人の皆さんもお子さんの新生活に期待する気持ちがある反面、心配や不安な気持ちでストレスが増えたり、気持ちに余裕を持てなくなることがあるかもしれません。

大人も悩んだり、困ったりしたときは、誰かに話を聞いてもらつてください。気持ちが楽になると思います。

芦別市子育て世代ポータルサイト「ほしだら」では、子育て支援情報を発信したり、メールを活用した相談も受けています。お困りごとや知りたいことなどがありましたら、お気軽にご活用ください。

安心感につながります。抱っこしてスキンシップをとったり、良いところをたくさん褒めながら、気持ちを受け止めてあげてください。

ウ少々

▶作り方

- ①トマトは皮を湯むきし8等分のくし切りにし、冷蔵庫で冷やす。
- ②乾燥ワカメは水で、10分ほど戻し、水気を絞り食べやすく切る。
- ③玉ねぎは縦に薄切りにし、冷水にさらして水気を切る。
- ④ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、具材を入れてざつとあえる。
- ⑤具材を器に盛り、ボウルに残ったドレッシングを回しかける。

トマトとワカメのゴマ風味サラダ



1人分のカロリー【84Kcal】

提供：芦別地区栄養士会

栄養士さん
おすすめ
健康レシピ