



●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きますので、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



## ☆ほしぞら☆だより(7) 健康推進係

~新年度、生活の変化を乗り越えよう~

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。少しずつ慣れてきてたでしょうか? きっと、ど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せんし、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コミュ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。

### 🌸話をよく聞く

しっかりと話を聞いてもらえると、「自分の話したいことを話すことができた」、「わかってもらえた」という満足感で気持ちが安定しやすくなります。

### 🌸ネガティブな気持ちも受け止める

まだ言葉では伝えられないお子さんでも「不安だったね」、「寂しかったね」と、気持ちを受け止めてもらえると

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。

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、気持ちに余裕を持た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ってください。気持ちがあ楽になると思います。

芦別市子育て世代ポータルサイト「ほしぞら」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。

### ほしぞら☆ポータルサイト



芦別市の子育て情報はここからゲット♪



## 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

トマトに含まれているリコピンは抗酸化作用があります。

油を使って加熱調理するか、そのまま食べる時はドレッシングなどに油が含まれているものと一緒に食べることで、体に吸収されやすくなります。

▶材料 1人分.....  
・トマト1個・乾燥ワカメ1g・玉ネギ20g  
＜ドレッシング＞・白すりゴマ大さじ1/2・しょうゆ大さじ1/2・酢大さじ1/2・ゴマ油小さじ1・コショ

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玉ネギは縦に薄切りにし、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、具材を入れてざっとあえる。
- 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。

栄養士さんおすすめ  
健康レシピ