

ヘルシーな 健康応援ナビ

NAVI



健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

小学校・保育園でフッ化物洗口を実施しています

田原市では、子どもたちのむし歯を予防するために、保育園やこども園、小学校でのフッ化物洗口事業を進めています。

開始前には、保護者へ希望調査を



●飲み込まないように下を見てうがいをする児童

行います。希望者には、各教室でフッ化物洗口液を配られ、音楽に合わせて1分間ブクブクうがいをして吐き出します。口の中に残るフッ素は、濃い目のお茶1〜2杯分くらいの濃度です。フッ化物洗口液は、歯科医師の指示で処方されています。

◆田原市のフッ化物洗口事業

健康課は、

保健所や田原市歯科医師会と協力して園や学校へフッ化物洗口の安

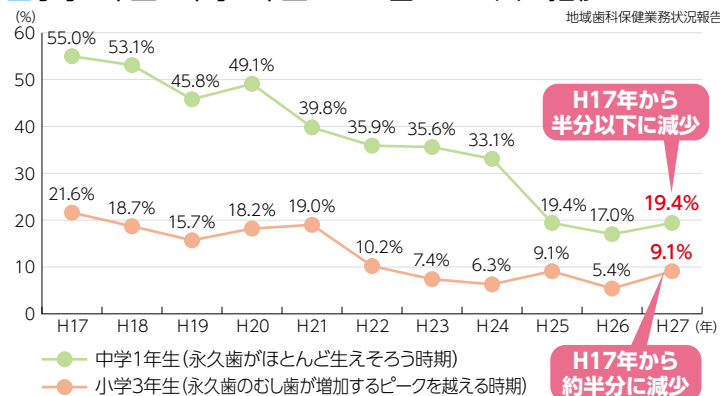
全性や効果、方法について説明するなどの働きかけをしています。

現在では、市内の全保育園、全小学校で実施しています。

フッ化物洗口事業の効果を検証したところ、継続して行うことで、むし歯予防効果だけでなく子どもたちや保護者の歯の健康意識も高くなることが分かりました。



◆田原市のむし歯がある子の状況



大人の歯(永久歯)にむし歯がある子は、この10年間で少しずつ減少してきています。これは、フッ化物洗口実施施設の増加も関係していると思われます。

しかし、子どもの歯(乳歯)にむし歯がある子の人数は、県内でトップクラスというのが現状です。

むし歯の予防は、フッ化物の利用だけではできません。歯みがきや砂糖を含むおやつのとおり方を合わせて意識しましょう。

お手軽3分 フィットネス⑨2

背中伸ばしストレッチで、
背中・肩こりを改善しよう!

背中中の筋肉を伸ばすことで肩回りの柔軟性がアップし、首・背中・肩のこりの改善につながります! 肩こりなどほぐして姿勢を良くしましょう!

スポーツ課☎23-3531



- ①イスに浅く座り、両足を肩幅以上に大きく開く。
 - ②①の状態から、両腕を正面に伸ばしていき、手首を内側にひねって手のひらを合わせる。
 - ③②の状態から、息を吐きながら上体を前に倒し、首から背中を伸ばす。
- ※①〜③を数セット繰り返す。