

フッ素でむし歯を 予防しましょう

生涯を 自分の歯で

生涯健康でおいしく物が食べられる体でいたい、誰もがそう願うものです。

歯の健康は食べ物こそしゃくするためだけではなく、食事や会話を楽しみ、豊かな人生を送るためにも大切なものです。

さて、歯を失ってしまう原因のほとんどはむし歯と歯周病。乳歯や生えだての永久歯は、むし歯になりやすく、さらに乳歯のむし歯は永久歯のはえ方にも影響します。

また大人では、老化とともに歯肉がやせ、歯の根元がむし歯になりやすくなってしまう。

赤ちゃんからお年寄りまで、日ごろから歯の健康について意識してもらいたいものです。

フッ素を上手に 利用しましょう

むし歯予防には、歯みがきや適切な食習慣、歯科の定期受診などが大切ですが、歯そのものを強くするた



今日のアドバイザー
かとうしょうこ
加藤祥子 保健師

めにフッ素の利用をお薦めします。フッ素とは海や川、土などの自然に存在する元素で、あらゆる食べ物に含まれるため、私たちは日常的にフッ素を口にしていきます。

しかし、食べ物に含まれるフッ素の量では、むし歯予防には十分ではありません。

そこで利用してもらいたいのが、フッ素入りの歯みがき剤やスプレー、ジェルなどです（お子さんには、フッ素塗布やフッ素洗口が有効です）。

フッ素には、歯の再石灰化を促進する作用と、むし歯の原因になる酸を抑制する作用があり、早期のむし歯にも効果があるといわれています。みなさんもフッ素を利用し、いつまでも健康な歯を保ちましょう。

問い合わせ 健康推進課

（しんた21内 ☎ 8501000）

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group



登別走ろう会

『登別走ろう会』は、ジョギングやランニングを通して、健康づくりや会員の親ほくを図ろうと、平成2年4月に結成されました。現在、会員は71歳を最高齢に男女合わせて47人。毎週日曜日、岡志別の森運動公園内のジョギング・ウォーキングコースなどをそれぞれの体力にに応じて走り、さわやかな汗を流しています。

健康と体力向上のために入会したという岩井八郎さんは「走るこゝとが楽しく、特にゴールしたときの達成感が忘れられません。これからはフルマラソンにも挑戦したいですね」と笑顔で話してくれました。

会では、道内各地で開催されるマラソン大会にも参加しており、上位に入賞する会員もいます。また、毎年『24時間チャリテイ

さわやかな汗を流しながら、健康づくりに励んでいます



ーリレーマラソン』を市内で開催しており、今年8月23日（土）・24日（日）に登別中央ショッピングセンター・アーニス前で行う予定です。「日ごろ、街中を走っている方をたくさん見かけます。会員以外の方も気軽に参加してください」と話すのは、会長の吉岡和彦さん。今年3月には介護用のリフト付きバスが社会福祉協議会に寄贈され、チャリティーに協力してきた『登別走ろう会』にとっても励みとなっております。

「マラソン大会に参加することよりも、体力の維持や健康管理、会員同士の親ほくを第一に活動しています。私たちと一緒に心地良い汗を流しませんか」と吉岡さんは会員を募っています。

入会を希望される方は、吉岡さん（☎ 858140）までどうぞ。