NEWS

フッ化物（フッ素）塗布でむし歯予防

子育てアドバイス

フッ化物（フッ素）塗布でむし歯予防

町では、令和7年度から1歳6カ月健診と3歳6カ月健診において、歯科医によるフッ化物の歯面塗布を実施します。

フッ化物を歯面に塗布することで、むし歯を予防したり、初期むし歯の進行を遅らせることができます。

ただし、その効果は永久ではありません。毎日の歯みがきと定期的な歯科健診を心がけましょう。

○フッ化物ってなに？

フッ素はヒトの身体を構成する元素の一つで、お茶・海藻類など多くの食品に微量に含まれています。

○フッ化物の効果

1. 歯のエナメル質を固くし、**歯の質を強く**する。
2. 初期のむし歯を**修復する**働きを助ける、**再石灰化**を促す。
3. **むし歯菌**の働きを抑える。

・フッ化物を特にむし歯になりやすい時期【生え始めから２～３年間】に利用することで大きな効果が期待できます。

・むし歯予防のためのフッ化物は、適切な時期から継続して利用することが望ましいです。

Information

むし歯のない子

3歳6か月児健診で、むし歯のなかったお子さんを紹介します。

飯沼 蒼志郎（いいぬま そうしろう）くん　新房 大和（しんぼう やまと）くん　野木 彩葉（のぎ いろは）くん

荒井 絢斗（あらい あやと）くん　菅野 夏凪（かんの なぎ）ちゃん　下重 琥蒼（しもじゅう こあ）くん　佐藤 麗夏（さとう うるか）ちゃん　樋口 知希（ひぐち ともき）くん　岡﨑 咲來（おかざき さくら）ちゃん

髙橋 侑愛（たかはし ゆい）ちゃん　佐久間 凪咲（さくま なぎさ）ちゃん　佐藤 旺佑（さとう おうすけ）くん　津田 心結（つだ ここな）ちゃん　三村 吏世（みむら りせ）ちゃん　八巻 紗月（やまき さつき）ちゃん

八巻 結月（やまき ゆづき）ちゃん　山田 紗佑希（やまだ さゆき）ちゃん　鈴木 音橙（すずき おと）ちゃん　山我 結絆（やまが ゆうな）ちゃん　倉島 和桜（くらしま おと）ちゃん　尾形 音羽（おがた おとは）ちゃん

管理栄養士のおすすめレシピ

アスパラと鶏肉の彩りみそ汁

ここがポイント！　１杯で約120ｇの野菜がとれます。旬のアスパラをたくさん入れた彩の良い、おかずにもなる汁物です。

野菜 120g

■材料（４人分）

鶏もも肉（皮なし）…… 200g
グリーンアスパラガス…… ８本
玉ねぎ…… １個
パプリカ（赤）…… 1/2個
ホールコーン缶…… 大さじ４
水…… ３カップ
和風だしの素…… 小さじ１
みそ…… 大さじ２
白すりごま…… 小さじ２

■作り方

1. 鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。アスパラは根元のかたい部分の皮をむいて、斜め切りにする。パプリカは短冊切りにし、玉ねぎはくし形切りにする。
2. 鍋に水と和風だしを入れて火にかける。煮立ったら鶏肉・玉ねぎを加え、蓋をして５分ほど煮る。アスパラ・パプリカ・コーンを加え、野菜に火が通ったらみそを溶き入れる。
3. 器に盛り付け、すりごまをかけて出来上がり。

【１人分の栄養価】　エネルギー 140kcal/たんぱく質14.5g/脂質3.5g/カルシウム46mg/鉄2.0mg/塩分1.1g

役場 de ヘルスアップ!!

役場１階、健康福祉課の窓口では、下記の測定機器を取り揃えています。どなたでも測定できますので、お声かけください。

❶インボディ　筋肉量（体の部位別）やたんぱく質の不足などが分かります。
❷ベジチェック　手のひらを機器にのせるだけで、１日の推定野菜摂取量が測定できます。
❸血管年齢　❹血圧　❺脳活トレーニング

※こおり健康ポイント対象です。

広　告