

はぐみ通信

むし歯予防のチャンピオン

岡こども家庭センター 母子保健係
TEL558-8670 FAX 554-6101

むし歯予防には何が一番効果的でしょうか？

歯みがきも大事ですし、甘いものを控えることも重要です。

でも「むし歯予防のチャンピオンは何か？」と聞かれたら、「フッ素を適切に使う事」が、世界の常識になってきています。特に「フッ素入り歯みがき剤」を使うのが、誰でも簡単にできる良い方法でしょう。

「そんなのとっくに使ってるよー」という人も多いかもしれませんが、間違った使い方をしていないでしょうか。

・フッ素濃度が低い歯みがき剤を使っている

・フッ素入り歯みがき剤の使う量が少ない

・歯みがきの時間・回数が少ない

・しっかり水うがいしてしまっ
残念ながらこのような使い方では、フッ素の効果が期待できません。

効果的なフッ素入り歯みがき剤の使い方は、「2+2+2+2法(ニイニイニイ)」です。

・フッ素入り歯みがき剤(フッ素濃度1450ppm)を「2cm使う(6歳以上)

※5歳以下は950ppmの歯みがき剤(2歳までは米粒大、3〜5歳はグリーンピース大の量で)

・「2」分間みがき、少量の水(10ml以下)で1回だけすすぐ

・歯みがき後「2」時間は飲食をしない

・1日に「2」回(朝食後、就寝前)歯みがきをする

この方法が現在、最先端の「むし歯予防のチャンピオン」なのです。

これなら誰でも続けられそうです。今日からこの方法で歯みがきをして、むし歯のない人生にしましょう！



(草津栗東守山野洲歯科医師会栗東地区)

草津警察署安全伝言板

ダメ!ゼッタイ!薬物は魔物です!!

全国的に大麻で逮捕される人が増加しています。

県内における大麻で逮捕される人の特徴は、

- ・約8割が10代から20代の若年層
- ・約8割が大麻事犯の初犯者

であり大麻が若年層に急激に広がっていることがあげられます。

薬物に手を出すときのきっかけは多くが友人らに誘われてというものです。

そして、多くは、好奇心から軽い気持ちで使い始め、薬物の持つ強い依存性によって自分の意志ではやめられなくなっています。

その末には自分を見失い、事故やほかの犯罪に手を染め、自分や家族、友人や第三者を傷つけることとなります。



薬物には絶対に手を出さないようにしましょう。

薬物に関する情報・相談等の連絡先

岡草津警察署 TEL563-0110
岡滋賀県警察本部(組織犯罪対策課) TEL522-1231
岡県民の声110番 TEL525-0110

Next! 栗東っ子

71 地域の皆さんとの関わりから

大宝西幼稚園



地域の折紙名人の自宅に5歳児が招待を受け、たくさんの作品を見せていただく機会がありました。部屋いっぱい飾られた作品を見て、歓声をあげ目を輝かせていた子ども達。「すごい!!」「私も作ってみたい」と今度は地域の人を園に招いて折紙教室を開いてもらいました。みんなで「ここどうするの?」「教えて」と折紙を楽しみながら、交流することができました。後日、折紙名人から温かな気持ちがかもった作品をいただき、遊戯室に飾りました。これからも地域の人とのさまざまな交流の中で、心が動く体験ができる機会や、人とのつながりを大切にしていける園をめざしていきます。

岡幼児課 TEL551-0424 FAX 551-0149