11月8日は、『いい歯の日』

幼児期からのむし歯予防には「フッ化物洗口」がオススメです！



問 健幸づくり課地域保健係　☎ 576-3736



フッ化物洗口とは？

適量のフッ化物が入った洗口液を口に含み、約1分間ブクブクうがいをするむし歯予防法です。歯ブラシの毛先が届きにくいところにもフッ化物洗口液が届くため効果的です。

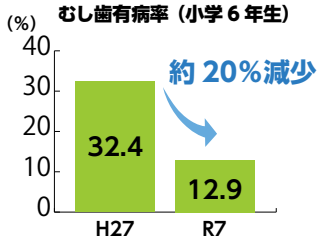
フッ化物の効果



伊達市の子どもたちにも効果が！

伊達市では平成28年度から、こども園などに在籍する4歳以上の幼児から小学生を対象に、希望するお子さんへフッ化物洗口を実施しています。

実施前と比較すると、むし歯になる子どもが約3分の1にまで減少しました！



フッ化物洗口だけ……はNG！

フッ化物洗口だけでむし歯を予防できるわけではありません。以下のようなポイントを踏まえてむし歯予防に取り組みましょう。

≪虫歯予防のポイント≫

- 食後の歯みがき
- フッ化物入り歯磨き粉の使用
- 規則正しい食生活
- 定期的な歯科検診



大人も定期的な歯科検診を！

伊達市では、年度内に20、30、40、50、60、70歳になる市民に無料の歯科検診を実施しています。

また、健幸づくり課には保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門スタッフがいますので、お気軽にご相談ください！

市HP

いきいきウォーキング

問 高齢福祉課元気づくり係
☎575-1148

風 景を楽しみながら、気持ちよく体を動かしませんか？距離は2～3㌔です。

¥ 無料　　申 不要
持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）

日時			集合場所
11/18	水	9：30～10：30	まちの駅だて
12/18	金	18：00～19：00	チンチン電車広場

健康に暮らすための医師の一言アドバイス

Doctor's Advice of Healthy Life

慢性腎臓病
早期発見と早期対策を

成人の約8人に1人が慢性腎臓病です。病初期には症状がないことが多く、早期発見、早期対策が大切です。高血圧は最大の原因で、家庭血圧測定をお勧めします。健康診断をうけて、異常があれば結果を放置せず、早めに医療機関に相談してください。



今月の担当
もり医院
森（もり）　一弥（かずや）　医師