

会津坂下町におけるむし歯予防の取り組み フッ素塗布事業を実施して

会津坂下町では、平成23年度より、1歳から4歳までのお子さんを対象としたフッ素塗布事業を行ってきました。

この事業は、3歳6か月健診までに急激に増えるむし歯発生の対策として始まったもので、今年で5年目となります。

今年度は、事業開始以降に生まれたお子さんが4歳を迎えたため、むし歯発生率などを比較・検証できる年度となりました。

事業結果と評価

平成23年度から26年度までの4年間に、実人数742人、延べ2152回実施しました。

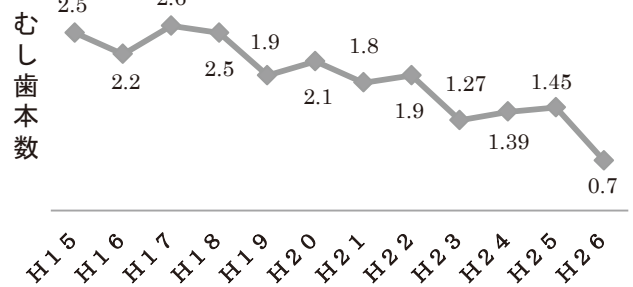
その結果、3歳6か月児の一人あたりの平均むし歯本数が1.9本から0.7本となり、過去初めて1本以下となる結果が見られました(グラフ1)。

また、フッ素塗布回数が多いほどむし歯数が少なくなる傾向が見られました(グラフ2)。



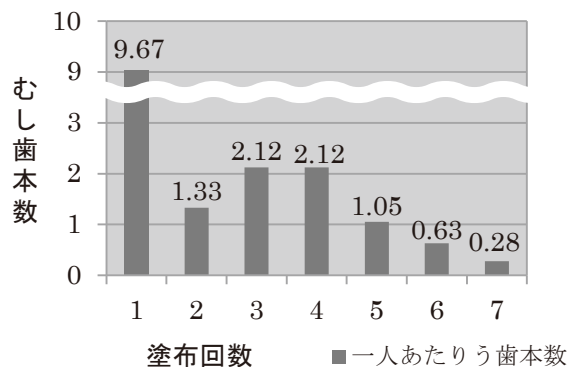
グラフ1

3歳6か月児健診
1人平均むし歯本数の推移



グラフ2

フッ素塗布回数とむし歯本数
(4歳到達児)



フッ素について知ろう!

フッ素は、海藻類やお茶などの食品にも含まれ、私たちが日常的に摂取しているミネラル成分です。

むし歯菌の活動を抑え、むし歯になりにかけた歯の表面をもとに戻すなどの働きがあり、世界各国でむし歯予防に利用されています。

フッ素塗布の方法

歯科医師または歯科衛生士が管理した状態で直接お子さんに応用する、有効かつ安全な方法です。口の中だけで使うため、フッ素の量もわずかで安全性に問題はありません。

フッ素塗布の時期

1歳から4歳までの乳幼児健診日と歯科健康相談日の計7回実施しています。ぜひ、すべての機会にご参加ください。

フッ素が効果を発揮するために...

フッ素塗布の効果が実証された一方で、フッ素塗布をすれば完全にむし歯を予防できるというわけではありません。効果を発揮するためには正しい歯みがき方法や規則的な生活習慣が必須となります。

会津坂下町の子どもの健やかな未来のために、家庭・地域が連携し、フッ素塗布を含めたむし歯予防の取り組みをこれからも進めていきます。

ご家族・地域のみなさんへ

むし歯は3つの要因が関連して発生すると言われており、それぞれに対応することで予防ができます。

細菌 「大人からの感染予防」

家族もしっかりと手入れを

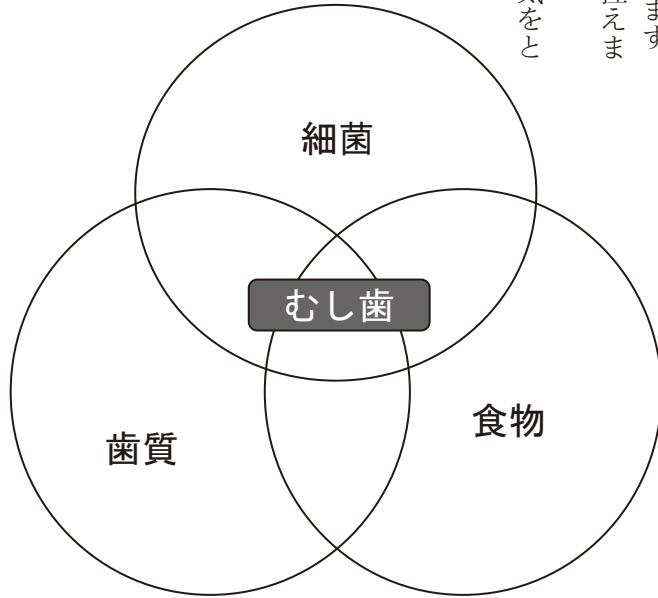
むし歯菌は生まれた時から口の中にいるわけではなく、養育者の口から感染するものと考えられています。口移しで食べ物をあげるのは控えましょう。

しかし、むし歯菌ばかりに気をとられて、箸やスプーンをいちいち持ち替えてはせっかくの楽しい食卓が台無しです。そんな心配をしなくていいように、家族のお口の環境を整える必要があります。むし歯のある方は早期に治療する、歯みがきをきちんとするなどしていきましょう。



食物 「適切な食習慣」

乳幼児期は味覚を形成する時期。早くから甘い味に慣れないように、生後6か月ごろまでの授乳期は母乳やミルクのみ、離乳食が始まるからの飲み物はお茶や水にしましょう。また、おやつは時間を決めて食事の一部と考えましょう。



歯質 「フッ素の利用」

定期のフッ素塗布や

歯みがき剤の利用を

効果が検証されたフッ素塗布を定期的に利用しましょう。また、フッ素配合の歯みがき剤を家庭での歯みがきに組み込むことで簡単にむし歯予防ができます。お子さんの月齢にあわせたフッ素配合の歯みがき剤の使用をお伝えしていきますので、ぜひ歯科健康相談においでください。

歯みがき習慣はあせらずに！

子どもの歯みがき習慣の獲得は長期戦です。口唇や歯肉はとても敏感な部分なので、いきなりゴシゴシと磨かれると痛くて嫌がってしまいがちです。ステップを踏んで、親子でスキップを楽しみながら歯みがきを進めていきましょう。

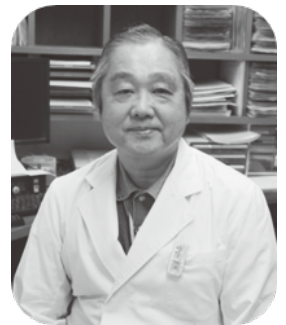


むし歯予防は生活習慣から

歯は、食べ物を摂取するだけでなく、食べ物を噛むことによって脳細胞を活性化させたり、だ液の分泌を促して抗菌作用を高めたり、発音を助けたりなど、人の成長や体を守るための効果もあり、生きていくうえでとても大切な役割を担っています。

子どもの歯をむし歯から守って口の健康を維持増進することは、子どもの心身の健やかな育ちにつながるのです。

むし歯は細菌感染症と生活習慣病の両方の要素をもつ疾患ですから、むし歯予防の基本は規則正しい生活習慣を守ることです。生活のリズムを整え、バランスのよい食事をよく噛んで食べ、その後は口の中をきれいにします。その上で、専門家によるフッ素塗布のほか、フッ化物添加歯みがき剤の活用やフッ素洗口など、フッ素の有効な利用を取り入れていきましょう。



会津坂下町歯科校医会
小久保 俊一 会長

介護職員初任者研修受講料の一部を補助します

町では、介護保険サービス事業所における雇用確保を図るため、介護職員初任者研修を修了し、町内の介護保険サービス事業所に就業した方に対し、介護職員初任者研修受講費用の一部を補助します。

1. 補助対象（次の要件をすべて満たす方）

- (1) 介護職員初任者研修を受講し修了していること。
- (2) 会津坂下町に住所を有していること。
- (3) 研修修了後、同じ年度内に、町内の介護保険サービス事業所に就業または、次年度の初日（4/1）からの就業について、内定を得ていること。
- (4) 町税の滞納がないこと。
- (5) 他の補助金などの交付を受けていないこと。

2. 補助金額

介護職員初任者研修に係る受講料及び教材費を合わせた額の半額（1,000円未満切捨て）とし、上限50,000円。

3. 申請方法

研修修了後同じ年度内に、補助要件を満たした時点で、下記の書類を生活課保険年金班高齢者支援係（窓口⑤）に直接提出してください。

- (1) 介護職員初任者研修補助金交付申請書（様式第1号）

申請書は会津坂下町ホームページからダウンロードできます。

<http://www.town.aizubange.fukushima.jp>

トップページ → くらし・手続き → 保険・年金 →
介護保険 → 介護職員初任者研修の受講就労補助について

- (2) 介護員養成研修事業者（研修機関）が発行する介護職員初任者研修に係る受講料および教材費の領収書
- (3) 町税の納税証明書（最新の証明書）



【申請・問い合わせ先】

生活課 保険年金班 高齢者支援係（⑤窓口） ☎ 8 4 - 1 5 1 3

「餅」と「餅のこ」

この時期になると、臼と杵の音が懐かしく感じられます。今から四十年ほど前までは、町中のどの家でも年の暮れにはお正月を祝う料理として「餅」がつかれていました。餅は正月だけでなく、色々な年中行事の伝統的な食でもあり、やせうま・菱巻・凍み餅・餅干しなどがあります。なぜ、節々の行事に餅を食べていたのでしょうか？

最近では、行事に関係なく食べられますが、もともと正月の餅は「神様への供物として、また、餅には特別な力があり、食べることで活力を得ることができる」と考えられていました。それを、正月の若水に浸して干しておいたものを「力餅」といい、一年の半ばを過ぎて次の半年間の力を補充する意味で、六月一日の「ムケの朔日」に食べたといわれています。戦時中に、兵隊にご馳走の調査をしたことがあります。全国から召集されるので、兵士の生活環境には

それぞれ違いがありました。異口同音に「餅」と答えたそうです。

『会津坂下町史Ⅰ民俗編』には、一月から十二月までの行事や冠婚葬祭には餅をつき、毎月のように餅を食べていたことが書かれています。ご馳走というより、こうした特別な日に食べる行事食の意味合いが強かったようです。（*表「餅を食べる年中行事」参照）

この「餅」という漢字は糯米を蒸してついた「粘る餅」の総称ですが、室町時代までは「かちん」や「あも」とも呼ばれていたようで、今から約三百年前の江戸中期頃になって一般的に「餅」と呼ばれるようになりました。

神棚に餅を供えているところ（昭和四〇年代）
『会津坂下町史Ⅰ 民俗編』より



また、餅にはいろいろな種類があります。白餅（糯米だけ）・色餅（混ぜ餅）・凍み餅や、食糧難の時代に粳米を粉にひいて食べた粉餅。糯米と粳米を混ぜたカイ餅に、餡をのせて食す秋の彼岸のおはぎ、春の彼岸のぼた餅も餅の一種です。

会津坂下町には、餅を食べる時に一緒に用意される汁物に「餅のこ」があります。消化を助ける大根が食材として入っていますが、出汁と短冊に切った大根だけを入れた醤油汁の場合もあれば、芋ガラと大根を入れる家もあります。津尻は大根だけ、矢ノ目は大根と油揚げ、旧町内では鰹節を入れた醤油汁など、同じ料理でも地域によって違いが見られるのが面白いところではないでしょうか。

これまでに刊行された周辺の市町村史に記載されていないことや、知らない人が多いことから、今は特定の地域や家にだけ残っている、貴重な食習俗になっているのかもしれない。

▼問い合わせ先

町史編さん室 ☎83-3010

餅を食べる年中行事

一月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月	十一月	十二月
一日（元旦）・二日（村年始）・十一日（鏡開き）・十五日（歳ノ神）・二十日（二十日正月）	一日（次郎の朔日）・三日（節分）・八日（八日様）・十六日（作りの神様）	三日（節句）・二十一日（彼岸の中日）・二十四日（送り彼岸）	八日（馬頭観音の縁日）	五日（端午の節句）*やせうま・草餅・笹餅	一日（ムケの朔日）	十五日（さなぶり）	八日（二つ子参り）・十五日（盆の中日）	九日（刈り上げ餅）・十九日（中の節句）・二十日（秋の彼岸）・二十九日（終いの節句）	一日（神送り）・九日（大黒様の縁日）	九日（三九郎餅）・十五日（七五三）・二十三日（三夜様）	一日（川浸し朔日）・八日（コト八日）

ばんげの **味** が育てる その72 おいしい楽しい健やかライフ



～食生活改善推進員メロンの会の取り組み～

会津坂下町の健康課題である高血圧症は、60歳以上の2人に1人がその危険にさらされていると言われ、放置していると生活習慣病の原因となります。食塩の摂り過ぎは高血圧を招くため、日頃から減塩に努めることが大切であり、メロンの会では様々な減塩活動を実施しています。

今年度の健康と産業と文化の祭典では、野菜の摂取による減塩と生活習慣病予防として、温野菜サラダと手作りドレッシングの提供を行いました。みなさんに大好評でした！！

手作りドレッシングは簡単に作ることができ、市販品と比較すると塩分も控えめなのでぜひご家庭で試してみてください。

火を通すと
「かさ」が減り、
食べやすくなります！

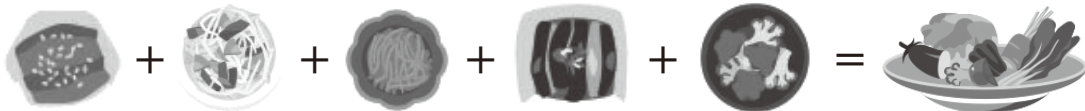


みなさん知っていますか？

野菜の摂取がなぜ減塩になるの？ 実は・・・

野菜に含まれるカリウムは体内の余分なナトリウム（食塩）を排出してくれます！

体の中で野菜の様々な栄養素が十分に働くために1日350gの野菜を摂取しましょう。



小鉢の野菜料理を1皿70gとすると、1日5皿食べることで350gになります。

野菜を使ったおかずを1日5皿食べることを目標に、いろいろな食材を組み合わせましょう。

手作りドレッシング2種

☆☆1月19日 食育の日・家庭料理の日☆☆

《味噌ドレッシング》

★材料

- ・味噌 大さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・酢 大さじ2

大さじ1で食塩0.7g

《フレンチドレッシング》

★材料

- ・塩 2g
- ・サラダ油 1/4カップ
- ・酢 1/4カップ

大さじ1で食塩0.3g

どちらも、材料
を良く混ぜて
出来上がり！！



🌸 新着本の紹介 🌸

	本のタイトル	著者名	出版社
◇一般書	『1★9★3★7 (イクミナ)』	辺見庸／著	金曜日
◇一般書	『その症状は天気の子のせいかもしれません』	福永篤志／著	医道の日本社
◇一般書	『世にも奇妙な君物語』	朝井リョウ／著	講談社
◇一般書	『生還者』	下村敦史／著	講談社
◇児童書	『小学校学習漢字 1006 字がすべてが読める漢字童話』	井上憲雄／文・絵	本の泉社
◇児童書	『日本の伝統競技：柔道・剣道から綱引き・かるたまで』	寒川恒夫／監修	PHP 研究所
◇児童書	『黒魔女さんのお正月 (黒魔女さんが通る!!Part12)』	石崎洋司／作	講談社
◇絵 本	『ノラネコぐんだんおすし屋さん』	工藤ノリコ／さく	白泉社

☆ほかにも新着本がたくさんありますので、ぜひ図書室へお越しください。

🐼 おすすめの新着本 🐼

〔一般書〕

『ポツダム宣言』を読んだことがありますか？

山田侑平／訳・監修



安倍首相の発言で注目を浴びた「ポツダム宣言」。それはいつ、誰が何のために書いたのか。今の日本の平和を考えるためにも知るべきことです。

〔一般書〕

『ヒトでなし：金剛界の章』

京極夏彦／著 新潮社



職も失くし、妻にも捨てられた。俺はヒトでなしなんだそうだー。そう呟く男のもとに、一人また一人と破綻者が吸い寄せられる。

〔一般書〕

『人魚の眠る家』

東野圭吾／著 幻冬舎



水の事故で脳死状態になった娘を介護し続ける母親の苦悩と葛藤。「脳死」、「臓器移植」など、命の尊厳について深く考えさせられる小説です。

〔児童書〕

『参上、猿飛佐助 (真田十勇士；1)』

小前亮／作 小峰書店

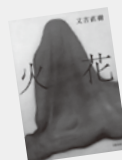


豊臣と徳川が最後の対決に突き進む乱世を舞台に、勇かに立ち向かう真田幸村と、付き従う十人の家臣の活躍を描いています。

👑 今月のオススメ本! 👑

“今年いちばん売れた本”を発表したトーハン調べの2015年「年間ベストセラー」は、又吉直樹著の『火花』が総合第1位でした。三島由紀夫賞の候補作となり、第153回芥川賞を受賞するなど、昨年のお話の本でした。そして総合第2位は『フランス人は10着しか服をもたない』でした。

どちらも図書室にありますので、まだ読んでいない方はこの機会に読んでみてはいかがでしょうか。



『火花』

又吉直樹／著
文藝春秋



『フランス人は10着しか服をもたない：パリで学んだ“暮らしの質”を高める秘訣』

ジェニファー・L・スコット／著
神崎朗子 訳
大和書房



図書室利用時間のご案内

開館時間 午前8時30分～午後5時
木曜日のみ午前8時30分～午後7時
(毎月第2火曜日は定休日)

☎ 83-3010