

医療メモ 本庄市児玉郡歯科医師会「フッ化物洗口について」

フッ素とフッ化物について

フッ素は、海水や河川水、土壌をはじめとするあらゆる自然界のものの中にフッ化物として存在しているものです。自然界には、天然の元素が92種類あり、フッ素はそのうちの1つです。用途に応じていろいろな化合物として利用されていますが、むし歯予防には、フッ化ナトリウム等が用いられています。

フッ素は、骨や歯の発育に必要な微量元素であり、人は食物や飲み物から毎日摂取しています。また、人間の体は元素で作られていて、フッ素は、13番目に多い元素です。ちなみに鉄は12番目で、亜鉛は15番目です。体重50kgの人の体には約2gのフッ素が存在しています。

フッ化物によるむし歯予防のメカニズム

- ①フッ化物が歯に取り込まれることにより、エナメル質が強化され、酸にとけにくい強い歯になります。(結晶性が改善され、フルオロアパタイトの生成がおこなわれ、歯が硬く、強くなります)
- ②フッ化物は、むし歯になりかかった歯から溶け出したカルシウムなどが再び歯の表面に戻ろうとする作用(再石灰化)を助け、歯の修復を促進します。(再石灰化の促進)

③フッ化物の抗菌作用により、むし菌の働きを抑え、酸の生産を抑制します。(細菌の酵素作用の抑制)

フッ化物洗口とは

1週間に1～2回、低濃度のフッ化物の水溶液7～10mlを約1分間ブクブクうがいすることで、むし歯を予防する方法です。40～60%のむし歯予防効果があります。また、できてしまったむし歯の進行も抑制します。

フッ化物洗口は安全なの？

よく心配されることは、公害の時に指摘されるフッ化物です。このフッ化物は、アルミニウム精錬工場などから排出される強酸のフッ化水素(HF)などです。これに対してむし歯予防のフッ化物は、一般にフッ化ナトリウム(NaF)が使用されます。同じ元素でも結びつくものが違えば、その性質は大きく異なります。

歯みがき・健診は大切に

フッ化物洗口をしているからと安心して、歯みがき等がいい加減にすることは本末転倒です。歯みがきをすることが基本で、フッ化物洗口は補助的なものです。フッ化物洗口をしているからと油断せずに、かかりつけ歯科医での定期健診もしっかり受診しましょう。

休日・夜間の急病のときは…

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所 ☎ 23-3322

本庄市保健センター内で、内科系の比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

※診療以外に関する問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

▶診療日 日曜・休日・年末年始(12/30～1/3)・平日木曜日夜間

▶診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時(平日木曜日夜間は午後8時～10時)

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください

●在宅当番医療機関 ▶診療時間 午前9時～正午

7月7日(日)	松本産婦人科医院	千代田1丁目	☎ 24-3377
7月14日(日)	森田整形外科クリニック	小島	☎ 23-1610
7月15日(祝)	よしはら整形外科	児玉町長沖	☎ 73-1575
7月21日(日)	飯塚耳鼻咽喉科医院	上里町神保原町	☎ 34-2313
7月28日(日)	飯塚内科産婦人科	栄1丁目	☎ 24-6311
8月4日(日)	五十嵐整形外科医院	若泉1丁目	☎ 24-2313

※7月21日の飯塚耳鼻咽喉科医院の診療は、県事業により午後5時まで実施します。

★119番は緊急時(火災やけが人など)の受付専門電話番号です。医療機関情報については、**児玉郡市広域消防本部指令課 ☎ 24-1119** でご案内していますのでご利用ください。診療科目によっては県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。

●困ったときは電話相談を！

ほんじょう健康相談ダイヤル 24 (相談料・通話料無料)
☎ 0120-122-885

健康・医療・出産・育児・介護などの相談、医療機関情報の提供を行います。(市内在住者が対象)

▶受付時間 24時間・年中無休

埼玉県救急電話相談 (通話料利用者負担)
☎ # 7119

救急医療相談に看護師が対応します。健康相談・育児相談には対応しません。(大人・小児共通)

※IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線からは ☎ 048-824-4199

▶受付時間 24時間・年中無休

下記の電話番号からも救急電話相談が利用できます。

○大人の救急電話相談 # 7000

○小児救急電話相談 # 8000 又は ☎ 048-833-7911

熱中症予防の5つのポイント

○高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使い、部屋の温度に気をつけましょう。

○暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。梅雨明けで急に暑くなる日は、体温が暑さに慣れていないため要注意です。また、湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなります。早めに涼しいところに避難しましょう。

○水分をこまめに補給

大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も摂りましょう。アルコール飲料は、かえって体内の水分を出してしまい危険です。高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！

7月から8月は真夏日や猛暑日といった気温の高い日が続く、熱中症になりやすい時期です。熱中症は、暑さで体温を上手に調整することができなくなった状態、めまいや頭痛、吐き気などの症状が見られます。
高温・多湿などの状況であれば、炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生することがあります。発症する前に正しい知識を持ち、早めの予防と対策をとりましょう。

○「体調がおかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどい時には意識を失い、命が危険になることもあります。「体調がおかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

○周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施するときは気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。

蚊を介する 感染症の予防

蚊の吸血によりデング熱やジカウイルス感染症などに感染する恐れがあります。**蚊を増やさない**
蚊は、植木鉢の受け皿やプラスチック容器などに溜まった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすようにしましょう。
蚊に刺されない
蚊が多くいる場所で活動する場合は、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使

用するなど、注意しましょう。
ジカウイルス感染症は胎児の小頭症との関連が指摘されています。海外渡航される方(特に妊娠中の方)は、渡航先の感染症情報に注意し、蚊に刺されないよう徹底してください。
※対策は蚊の活動がおおむね終息する10月下旬頃まで行いましょう。

★(蚊媒介の感染症)埼玉
県保健医療政策課 ☎ 048-830-3557、
衛生課 ☎ 048-830-3606
(蚊の防除)埼玉県生活

チャット形式でAI救急相談 埼玉県で7月19日から試行導入

スマートフォンやパソコンからご利用いただけます。ご活用ください。

- 利用者がチャット形式のフリー入力で相談した内容をもとに、可能性のある症状をご案内
- 利用者が選択した症状について、「今すぐ救急車を呼びましょう」といった緊急度を判定

- 症状によっては、家庭での対処法を助言
 - スマートフォン利用で、チャット画面から埼玉県救急電話相談や119番への電話が可能
- http://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html

★埼玉県医療整備課地域医療対策担当 ☎ 048-8830-3559

