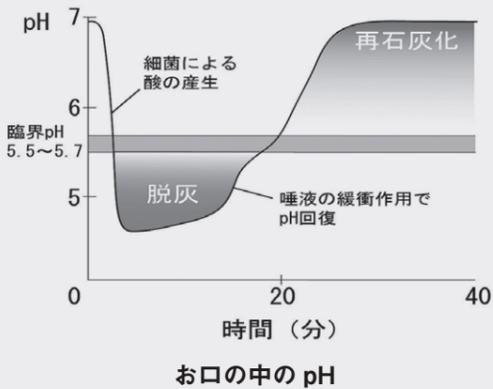


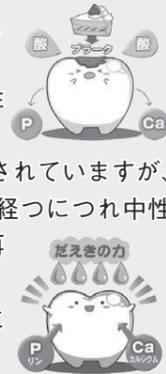
食後すぐに歯磨きしちやいけないって本当ですか?



歯の健康のために歯磨きが大切であることは周知の事実です。
食べたらずきに歯を磨くことでむし歯を予防しようと言われていたが・・・
実は今、歯磨きをするタイミングの重要性が注目されているのです。



お口の中の pH 値は中性に近い状態ですが、
飲食の後は pH が下がり酸性になります。
とくに糖分や炭酸を摂取した後は大きく酸性
に傾きます。
一般的に pH5.5 で歯は溶け始める(脱灰)とされていますが、
唾液の力で酸性に傾いていた口腔内も時間が経つにつれ中性
になり、溶け出した歯も元に戻っていきます(再
石灰化)。
戻る時間は個人の口腔内条件*や飲食物に
よって差があります。



* 口腔内条件の差とは

- ① 唾液の働き～ 量が多いほうが戻る力が強くなります(よく噛むことが効果的)。
- ② 歯の質～ フッ化物の利用で歯の質が強化され、溶けにくい歯となりさらに元に戻るのが早くなります。
- ③ 飲食の仕方～ タラタラ食べ、タラタラ飲みをしていると、歯が溶ける時間が長くなります。

このように、食後すぐの酸性に傾いた状態で歯ブラシによってゴシゴシ強く磨いてしまうと、
歯にダメージを与えることが最新の研究で明らかになったのです。

口腔内が酸性になり、歯が溶け出すような状態の時に激しく歯磨きをすることは、逆に歯を削り
取ってしまう可能性があるということです。



食後、どのくらい待って磨いたらいいのでしょうか?

飲食物によっても異なりますが、10分、30分、1時間などいろいろな説があります。
そうは言っても、時間のない日々をおくる現代人にとって特に朝、出勤前などは貴重な時間です。
ポイントは、口腔内が中性に戻ってから磨くということなので飲食後に、
① お茶や水を飲む ② 口をゆすぐ ③ キシリトールガムなどを噛んで唾液を多く出す などを
することで中性に戻る時間を早めることができ効果的です。

炭酸飲料、スポーツ飲料、栄養ドリンクや柑橘類は、糖分が多いうえ酸性度も高いので要注意！
摂取することで酸性の液体の中に歯を浸している状態となり、歯を溶かす原因となります。



歯科医学の進歩によって学説・手法は変わっても、
歯磨きはお口の健康に欠かせない予防法です！

詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214



バスケット少年団全道大会出場挨拶



1月24日、大津バスケット少年団の代表者がえる夢館を訪れ、1月10日～1月13日にかけて江別市民体育館などで行われた、第44回全国ミニバスケットボール大会北海道地区予選会の出場報告を行いました。

大津少年団は予選リーグで上士別少年団に25対23で勝利するも、続く藻岩北少年団に27対43で敗れ1勝1敗でリーグ2位となり、惜しくも決勝トーナメント出場を逃しましたが、主将の岡戸梨乃さんは、「結果は少し残念ですが、自分たちの力を出し切れたのでよかったです」と挨拶しました。
菅原教育長は「今回の経験を将来に生かしてもらえたらうれしいです」と述べました。

北海道方言かるた大会



1月14日、える夢館にて豊頃町青少年育成連絡協議会主催、北海道方言かるた大会がおこなわれました。

小学生8名が2人1組のチームで参加して北海道の方言を用いたかるたで勝敗を競いました。
方言の中には普段耳にする言葉や初めて聞いた言葉もあり、かるたをしながら方言に対する知識を深めていました。
優勝チームは豊頃小学校5年生の朝日見帆さんと2年生の納日和さんのチームで、個人では5年生の十河夢起くんが一番多く札をとったとして、小笠原茂人会長よりそれぞれに北海道方言かるた名人の認定書と賞品の図書カードが授与されました。

スポーツ少年団スケート大会



1月26日、町営スケートリンクで第17回豊頃町スポーツ少年団スピードスケート大会が行われ、町内のスポーツ少年団員が白熱したレースを繰り広げました。

開会式では、スケート少年団団長の相澤秀輔くんが「日ごろの練習の成果をしっかりと発揮し、リンクの造成などにかかわってくださった方々への感謝の気持ちを持って全力で頑張ります」と選手宣誓を行いました。

5年生男子500mの部では鈴木康介くんが48秒03で大会新記録を出すなど、どの子どもたちも精一杯滑り切りました。

競技の結果は右のとおりです。

種目別優勝者

(敬称略)

種目	男子	女子
1年	250m 岡光流聖 34秒27	堀田和加奈 62秒16
	500m 岡光流聖 67秒67	堀田和加奈 135秒10
2年	250m 武隈颯世 35秒08	鈴木佑梨 32秒17
	500m 武隈颯世 70秒11	鈴木佑梨 68秒20
3年	500m 角田陸哉 62秒35	軍司愛梨 60秒09
	1000m 角田陸哉 2分11秒84	軍司愛梨 2分08秒35
4年	500m 松崎啓汰 59秒88	衣原幸花 75秒37
	1000m 松崎啓汰 2分07秒31	衣原幸花 2分48秒08
5年	500m 鈴木康介 新 48秒03	佐藤七海 54秒70
	女1000m 鈴木康介 2分33秒55	按田美沙希 1分52秒04
6年	500m 久保廉也 48秒69	武隈涼風 52秒62
	女1000m 久保廉也 2分34秒63	武隈涼風 1分53秒70

