



# はぴふる通信 VOL.67

## フッ化物を利用して、むし歯菌に強い歯を作ろう！ ～おうちでできるむし歯予防～

"フッ化物"とは、フッ素(元素名)が他の物質とくっついたもので、お茶や魚介類などほとんどの食品に含まれています。むし歯菌の働きを弱めたり、初期むし歯を元に戻す働きがあります。生えたての乳歯や永久歯はもちろん、成人・高齢期に多く見られる歯の根元部分のむし歯予防にも効果があります。

※根元部分のむし歯とは、加齢や歯周病などで歯ぐきが下がった部分にできるむし歯です。



※根元部分



### フッ化物配合歯みがき剤

- ▶適応年齢 乳歯の生えはじめから生涯
- ▶頻度 毎日
- ▶方法 歯みがき剤を歯全体に広げるように歯をみがき、少量の水で1回すすぐ(ペットボトルのキャップ2杯(10~15ml)程度)  
※乳児期はふき取りでも大丈夫です。

●フッ素濃度と使用量の目安 ※ppmF...フッ素濃度を表す単位です

年齢	フッ素濃度	使用量の目安
乳歯萌出～2歳	1,000ppmF 以下	米つぶ程度
3歳～5歳	1,000ppmF 以下	グリーンピース程度
6歳から成人	1,500ppmF 以下	歯ブラシ全体

### フッ化物配合歯みがき剤利用のポイント！

フッ素濃度が高いほどむし歯予防効果も高くなります。軽めのうがいでフッ素をお口の中に残し、効果をさらに持続させましょう。

✚ 併用すると、さらにむし歯予防効果が高まります！

### フッ化物洗口 フッ化物洗口液は歯科医院やドラッグストアなどで購入できます

- ▶適応年齢 4歳(ブクブクうがいができる頃)から生涯
- ▶頻度 毎日もしくは週に1回 ※フッ素濃度による
- ▶方法 洗口液を口に含み30秒から1分程度ブクブクうがい ※就寝前がオススメです。

### 早めのスタートと長期間の継続が効果的です。

子どもの頃にフッ化物洗口をした人は、大人になってからもむし歯が少ないとの結果がでています。

### フッ化物洗口のメリット！

- ①口に入る1回分のフッ素量が歯みがき剤より多いです。
- ②洗口した後のすすぎがない分、フッ素が口の中に残りやすいです。
- ③液体なので、口の中全体にフッ素がひろがりやすいです。

## むし歯予防には、正しい歯みがきや食生活と、定期的な歯科健診も大切です！

無料歯科健診のお知らせ 一症状が無くても定期的に歯科健診を受けましょうー

### 歯ッピー検診(夜間開催)

- ▶対象者 18歳以上の市民
- ▶開催日 10月11日(休)
- ▶受付時間 ①18時15分～18時30分(定員12人)  
②19時00分～19時15分(定員12人)
- ▶場所 健康センターはぴふる
- ▶受診方法 電話または右のQRコードからご予約ください



### 医療機関の歯科健診

- ▶対象者 40歳、50歳、60歳、70歳(年度末の年齢です)
- ▶実施期間 令和6年1月31日(水)まで
- ▶受診方法 指定の医療機関に電話でご予約ください。(対象者に通知しています)

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311

# 内海吉堂

没後一〇〇年記念

日本美術の変革期に生きた敦賀の南画家

内海吉堂(一八五〇～一九二三)は、明治から大正時代にかけて活躍した敦賀出身の南画家です。南画とは、中国の文人たちが描いた絵画(文人画)から影響を受けて日本で発展していった絵画のジャンルです。

吉堂は祖父・父ともに画家で、「内海三代」と称され知られています。幼少期に、滋賀県多賀に在る医者・小菅(とほ)賀峰の元で漢学を学び、絵は幕末、明治を代表する画家・塩川(しんがわ)文麟に学びました。明治10年から東本願寺の上海別院を頼って中国へ渡り、上海・蘇州・杭州を巡って各地の文人墨客と交流しました。明治15年に帰国し、京都を拠点に南画家として活動します。

明治という新しい時代の到来によって日本画にも様々な変革が求められましたが、激しい潮流のなかで、吉堂は同時代の画家たちと共に活躍していきま

す。実は、東本願寺御影堂の障壁画制作という大事業にも抜擢された隠れた実力者なのです。本展では、吉堂没後一〇〇年を記念して、吉堂の初期から晩年までの作品を展示します。東本願寺障壁画作成時の下絵や、文部省美術展覧会(文展)に出品した作品、とあるお寺で再発見された代表作など、かつてないボリュームで吉堂の画業をご紹介します。華やかな花鳥画から晩年の貫禄ある山水画まで、吉堂の画力が際立ちます。この秋は、市立博物館で郷土の画家による多彩な絵画の世界をご堪能ください。

▶(左・右)「江南春霽図・塞外秋風図屏風」  
ふくい藤田美術館蔵  
(10/8～10/22展示)



## 9月14日(木) ▶ 11月5日(日)

前期 9/14(木)～10/9(月・祝) | 後期 10/11(水)～11/5(日)

市立博物館 ※一部資料は上記日程外での展示替を行います。

開館時間：10時～17時  
休館日：月曜日(9/18、10/9を除く)、9/19(火)、10/10(火)  
入館料：一般300円 団体(20名以上)250円【高校生以下無料】  
◎9/17(日)、10/15(日)は無料開館  
◎会期中のリピーターの方に特典プレゼント！  
(数量限定) ※無料開館日のご入館は対象外です。

### 《関連イベント》

●記念講演会  
『内海吉堂と「中国」一画業と生涯から』  
講師：塚本 鷹充氏(東京大学東洋文化研究所教授)  
会場：きらめきみなと館  
開催日：10月28日(土) 13:30～  
参加費：無料  
定員：100人(先着順)

●ギャラリートーク  
開催日：9月24日(日)、10月14日(土) 各日14:00～

●ワークショップコーナー  
会期中、博物館地下にて工作体験ができます。(参加自由)

問い合わせ先 市立博物館 ☎25-7033

助成：芸術文化振興基金/公益財団法人三菱UFJ信託地域文化財団