

岩見沢保健所 TEL 20-0200 FAX 22-2514	保健センター TEL 53-3155 FAX 53-3177	町立病院 TEL 53-2241 FAX 53-2242
--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------

## 緑茶は虫歯予防にいい？

緑茶を入れたお茶に含まれる成分のうち、むし歯予防に関連あるものとして、フッ化物とカテキンがあります。

・フッ化物の効果について  
お茶に含まれるフッ化物による効果については、濃く淹れたお茶の中には、おおよそ2ppm程度のフッ化物が含まれています。このレベルですと、①フッ素存在下での歯の脱灰抑制と、②歯の石灰化の促進が期待できます。

このくらの濃度では、フッ化物入り歯磨き剤やフッ化物洗口で応用される濃度に比べて低いものですが、口腔内での濃度がある程度の時間

確保されるために、効果が期待されます。

・カテキンの効果について  
次にお茶の中のカテキンの作用については、カテキンには抗酸化作用があり、殺菌作用も期待されます。お茶に含まれるレベルでは、グルカンを合成する細菌中の酵素に働きかけ、プラーク（歯垢）の生成の原因となるグルカン生成を抑制する効果が主として期待できます。

実際に、カテキンによるプラーク抑制は人での研究でも証明されています。また、歯周病の原因となるプラーク抑制作用についても研究報告さ

れています。

・お茶の効果的な飲み方  
濃度は低いですが、お茶を多く飲む方の場合はある程度の効果が期待できます。しかし、フッ化物のような効果が確実に期待できるわけではありません。

フッ化物濃度やカテキン濃度は、お茶の産地や銘柄、お茶の淹れ方によって大きく異なります。なお、一般的には、番茶を高い温度で入れた方が濃度は高い傾向になります。

「お茶」には、むし歯予防のような効果だけではなく、口臭予防にも効果があります。

しかし、あくまで補助手段であり、お茶は着色汚れの原因にもなりやすいので口腔ケアもしっかりと行いましょう。



## 健康カレンダー

8月 16～31日

20火 乳幼児健診 13:00～15:30 保健センター

22木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター  
すっきりスリム教室 13:30～15:30 保健センター

29木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター

9月 1～15日

4水 いきいきクラブなごみ会 10:00～12:00 保健センター

5木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター

12木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター  
すっきりスリム教室 13:30～15:30 保健センター

## 町立病院外来診療

8月16日～9月15日

- 整形外科(午前)  
8月20日(火)、9月3日(火)
- 整形外科(午前・午後)  
8月21日(水)、8月28日(水)  
9月4日(水)、9月11日(水)
- 眼科(午後)  
8月20日(火)、8月27日(火)  
9月3日(火)、9月10日(火)
- 精神科(午後)予約制  
8月21日(水)、9月4日(水)
- 皮膚科(午後)  
8月16日(金)、9月6日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日  
※診療日程は変更となる場合があります

# 戸籍の窓

こんにちは よろしく

6月7日  
わか 若 槻 侑 希 和希・幸希  
つき 希 (知来乙2)

ごめいふくを お祈りします

6月30日  
川本 修さん 67歳 赤川4  
7月3日  
久慈 由江さん 102歳 北農場1  
7月10日  
奥山 功さん 81歳 北農場1

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●亡き父の生前のお礼として  
平田 郁 實 様 (札幌市)  
(故文義様)

☎社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として  
西川 優 様 (知来乙3)  
50,000円 (故美代子様)

●亡義母の生前のお礼として  
永井 宗 壹 様 (北郷)  
(故小田初子様)

●亡夫の生前のお礼として  
吉田 笑子 様 (北郷)  
(故良一様)

●亡母の生前のお礼として  
久慈 富 貴 様 (北農場1)  
100,000円 (故由江様)

今年度から「ネットワーク月高」が月形高等学校のホームページで公開されることになりました

今月の「ネットワーク月高」

- ・iPad 贈呈式
- ・エスコンフィールド HOKKAIDO で野球観戦
- ・なるにはゼミ開講
- ・1年生、宿泊研修へ



# 図書館だより

横浜に本社を置くオオクニフーズの相模原支社に勤務する藤沢彩は、子どもの頃から自分の感情や思考を言葉にするのが苦手だ。その性格もあり引つ込み思案で人との付き合いも苦手な彩だったが、仕事のことですり悩んでいた時に声をかけてきた一年先輩の同僚社

「あなたの大事な人に殺人の過去があったらどうしますか」  
天柵 涼 著

**開館日**  
毎週月～土曜日  
**開館時間**  
午前10時～午後6時  
**貸出**  
午後5時30分まで

「糖質疲労」  
山田 悟 著  
「老いてお茶を習う」  
群 ようこ 著  
「弁当にも使えるやる気1%ごはん作りおき」  
まるみキッチン 著

員・田中心葉に次第に惹かれていく。心葉と同期の佐藤千咲とも次第に交流ができて、三人はそれぞれ十年後も二十年後も一緒にいたいと願うようになっていた。そんなある日、心葉が会社の朝礼で、何の前置きもなく「ぼくは人を殺したことがあります」と発言したことで、絆は揺らぐ。そして千咲にも、兄が殺された被害者遺族という人に言えなかつた過去があった……

close  
休館日

8月  
4日、11日、12日、  
18日、25日

9月  
1日、8日、15日、  
16日、22日、23日、  
29日

今回の **おはなし会**

おはなし会を開催します。  
絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。  
ぜひお越しください！  
**開催日** 8月17日(土)  
**時間** 10:30～11:10  
**場所** 月形町図書館  
2階 会議室

インターネットで蔵書検索

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 53・3677

## クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）のお知らせ

危険な暑さから避難するため、次の公共施設を避暑のための休憩所として利用いただけます。詳しくは7月号折込みをご覧ください。

施設名	開設場所	開設時間(月～土曜日)
月形町交流センター 電話37-2210	会議室・講堂	午前9時～午後5時
月形町役場 電話53-2321	町民サロン	午前9時～午後5時
月形町図書館 電話53-3677	会議室	午前10時～午後5時