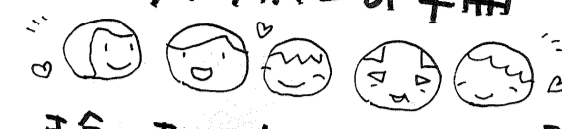


ミトラスリボンの「ミトラス」は柑橘類の  
意味です。愛媛県特産の  
柑橘にちなんでいます。

職場(や学校)などでも  
ミトラス  
3つの輪

# 中条にひろがる ミトラスリボンの輪



昨年の夏休みから中条の  
「やまばら」のみなさんが  
しほを基に作り始めました。  
その後講座やお仲間  
などにも広まり、サロンに参  
加した人たちと作り、作りと  
輪が広がっています。

この日は、取材のため集まってきましたが、普段は、お家で  
お家で作っているそうです。



ミトラスリボンの  
「思いやり」「感謝」を  
大切にしながらい  
新しい仲間づくりにも  
なればいいなと  
やまばらの方の声です♡

「ただいま、おがえり、こ言いあえるまちに」  
誰もがコロナに感染するリスクがある中、たとえ感染しても  
笑顔の暮らしを取り戻せる地域、そんな社会でありたい。  
感謝された方々医療従事者の方へ思いやりと感謝の気持ちを  
表す「ミトラスリボン」。愛媛県日本から全国へ広がり、その  
輪は中条にもひろがっています。

むしくらサロンの通信  
情報発信とボランティアを考える

2021年 4月号  
発行

中条地区住民自治協議会  
ボランティアセンター むしくらサロン  
〒781-3203 長野市中条  
254992  
中条支所内 FAX 026(267)1021  
TEL 026(267)1230



支所の窓口やこいの利用者さん  
保育園、小中学校の皆さんに  
お届けしました。

新総合市民センターの花壇にお花を植えますか！  
新しい総合市民センターの花壇を  
住民のみなさんと共に花ぞいばいに  
したいなあ♡支所と一緒にボランティア  
でもお手伝いさせて頂くことになりました。  
お花植えやお手入れして 住民自治協議会  
くださる方を募集しています。 267-1230 黒岩まど

横井先生のつづき 中条歯科診療所から  
最終回 横井先生には、2019年12月より、歯と健康のために  
なるお話を連載していただきました。横井先生ありがとうございました。

こんにちは。中条歯科診療所の横井です。  
今回は「むし歯の予防とフッ素」についてお話したいと思います。

フッ素を使うと歯が強くなるという事をよく耳にしますよね。これはなぜでしょうか。  
歯の表面にはエナメル質という硬い層があります。通常は「ハイドロキシアパタイト」という  
構造のエナメル質ですが、フッ素が入ることで「フルオロアパタイト」という構造に変化しま  
す。

「フルオロアパタイト」は虫歯菌のつくる酸に対して強く、歯からカルシウムが溶け出しに  
くくなります。また、唾液中のカルシウムを歯に取り込みやすくしたり(再石灰化作用)、虫  
歯菌自体の活動を抑える作用もあります。

家庭ではフッ素配合のハミガキや洗口液を上手に活用し、虫歯予防をしましょう。  
フッ素入りのハミガキの使用には、約10~20%の虫歯予防効果があると言われています。

また、お子様の乳歯や生えたばかりの永久歯は石灰化度が低く虫歯になりやすいため、  
歯科医院での高濃度フッ素塗布を定期的に行う事をお勧めします。フッ素塗布の虫歯予  
防効果は約40~50%と言われています。また、歯の溝が深く汚れがたまりやすいため虫歯  
になりやすい方の場合には、フッ素を出すお薬で溝を埋めて虫歯を予防するシーラントと  
いう方法もあります。(シーラントの健康保険適応には年齢制限があります。)

フッ素も万能ではありませんので、歯磨きが不十分であればいくらフッ素を使っても  
虫歯ができてしまう事があります。日々の歯磨きをしっかり行った上で使用しましょう。

2015年よりむしくらサロンの通信を  
担当させて頂きましたが、一身上の都合  
により退職させて頂く事になりました。  
取材を通じて出会えた人たち、その思い  
は人生の深さや豊かさにあふれていました。  
中条の大地に根ざし暮らしてきた人、  
中条に導かれ暮らし始めた人、自然の  
中から生まれてきた文化や歴史、そして  
中条を良くするために奮闘する人たち。  
読んでくださる皆さんに、中条の「宝物」を  
知ってもらい、再確認してもらえれば  
うれしいなという気持ちで書かせて頂きました。  
最後に、携わらせて頂いたことに感謝します。  
ありがとうございました。 大々保 南