

あなたの健康

応援します。

大切な歯を守るために

8020運動とは？

高齢化社会を迎えるにあたり、生涯を通じて自分の歯を20本以上保ち、質の高い生活(QOL: quality of life)を営もうというねらいで、8020運動が推進されているのをご存知でしょうか？

80歳になっても自分の歯が20本以上あれば、普通の食事を美味しく食べることができるとい研究結果が出ています。



歯がなくなるのを防ぐために、虫歯と歯周病を積極的に予防し、生涯を通じて歯と口の健康づくりに努めましょう。虫歯のできる4つの条件「虫歯菌」「糖分」「環境」「時間」

「虫歯の原因は砂糖だ」と思っていないませんか？実は、これは大きな誤解なのです。一生懸命歯を磨き、甘いおやつをガマンしても、虫歯菌がたくさんいる人は、虫歯になりやすいのです。その一方で、小さな時から、歯磨きや正しい食生活を身につけ、虫歯菌を退治しておけば甘い物を食べても虫歯になりにくいことがわかっています。

つまり、虫歯菌を受け入れる環境(歯)があり、その表面に住みついた虫歯菌が糖分を摂取し、一定以上の時間が経過するという条件がそろって初めて虫歯になるのです。唾液の量と質も、虫歯のなりやすさに影響を与えています。

かかりつけ歯科医を持ちましょう！！  
症状の無いときから、かかりつけの歯科医院を定期的に受診し、家族全員で健康な歯を保ちたいものです。

(市歯科衛生士 藤村久美)

からだ元気

ヘルシーメニュー

初夏から秋が旬のなすは、インドで生まれ、今では世界中に広がり栽培されています。煮る、焼く、揚げる、漬ける等の料理法で美味しく食べることができます。約95%が水分ですが、食物繊維、ビタミンC、カリウム等が含まれます。紫色の皮にはポリフェノールが多く含まれ、ガン・動脈硬化・高血圧の予防等に効果があります。また、寒天は、100g中80.9gとあらゆる食品の中でも一番多く食物繊維を含みます。



旬の食材「なす(茄子)」を使って  
焼きなすの寒天寄せ

夏、食欲のないとき、低カロリーなので体重の気になる方にもおすすめの一品です。

材料：4人分 調理時間約20分(固める時間は除く)

なす...250g、塩...適宜、粉寒天...5g、  
おろし生姜...適宜(15g)  
煮汁A 昆布だし...2カップ、酒...1/4カップ  
みりん...大さじ2+2/3  
薄口醤油...大さじ1+1/2、塩...少々

作り方

なすの4~5ヶ所に縦の切れ目を入れ、塩をすり込

み、焼き網で全体に焼き色がつき、しわがよるまで強火で焼く。竹串を使って皮をむき、冷ます。

鍋に煮汁A、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させ、煮溶かす。

流し缶に のなすを並べて を入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。食べやすい大きさに切り、おろし生姜を天盛りにする。

酢じょうゆやわさびじょうゆを別皿で添えたり、生姜あんをかけてもよい。

1人分栄養価

エネルギー63kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.0g、カルシウム16mg、食物繊維2.4g、食塩相当量1.0g

(周防地区食生活改善推進員)

す  
やか  
が  
通信

6月

**健康相談**  
日時・場所 7日・周防公民館 / 20日・室積公民館 / 23日・三島公民館 / 24日・浅江公民館 いずれも 9時30分~11時  
内容 健康に関する相談、血圧測定、尿検査など  
健康増進課・大和支所(住民福祉課)では、月曜日から金曜日(祝日を除く)の9時から16時30分まで、随時相談(電話も可)に応じます。また健康増進課では、禁煙相談や脳いきいき相談(もの忘れ、認知症予防等の相談等)も予約制で行っています。

**育児相談**  
日時・場所 2日13時30分~15時・あいばく光 / 20日9時30分~11時・室積公民館 / 21日9時30分~11時・大和保健センター / 23日9時30分~11時・三島公民館  
内容 身体測定、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談  
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、歯ブラシ

**1歳児お誕生相談**  
日時・場所 2日13時30分~15時・あいばく光 / 20日9時30分~11時・室積公民館 / 21日9時30分~11時・大和保健センター / 23日9時30分~11時・三島公民館  
内容 身体測定、事故防止、予防接種の個別相談、歯科相談  
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙、歯ブラシ

**3歳児健診**  
日時・場所 17日13時~14時

問合せ あいばく光健康増進課 0833(74)3007

**休日診療所をご利用ください**

診療科目 / 内科系・外科系  
診療時間 / 午前9時~午後5時  
電話番号 / 0833(74)1399  
6月の診療日 / 5日、12日、19日、26日  
外科系で5日は皮膚科、19日は眼科の医師が診療します。  
受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

場所：総合福祉センターあいばく光  
車出入口から入ってすぐ左

**歯の健康相談**  
日時・場所 2日13時30分~15時・あいばく光 / 20日9時30分~11時・室積公民館 / 21日9時30分~11時・大和保健センター / 23日9時30分~11時・三島公民館  
内容 口腔内チェック、歯みがき指導、相談  
持参物 歯ブラシ、母子健康手帳、大人は健康手帳

あいばく光  
内容 身体計測、歯科検診、小児科検診、栄養相談、歯科相談、保健相談等  
持参物 母子健康手帳、健康診査票、尿少量

**離乳食教室**  
日時・場所 22日13時~15時(受付13時30分まで)・あいばく光  
対象 3~4か月児とその保護者  
内容 離乳食の話、育児相談、身体計測等  
持参物 母子健康手帳、ご案内用紙

あいばく光では、無料で成人歯科健診も実施します。  
対象者は、母親・妊婦と40歳以上の人です。  
(13時30分~14時30分受付)