

## いつまでも丈夫な歯を守り、より健康な人生を歩んでいきましょう！

歯は体に栄養をとり入れるための、最初の消化器官です。歯がなくては、食べ物をおいしく食べたり、うまく体にとり入れたりがむずかしくなります。健康を考えるなら、まずは歯の健康づくりから！

### ☆合言葉は『8020』『6424』

「80歳で20本以上の歯を保ちましょう」、それが『8020』運動です。

『6424』運動（64歳で24本以上）も提唱しています。

### ☆歯の敵、それは虫歯と歯周病

虫歯：口の中にあるミュータンス菌と糖分によって起こります。どんどん歯を溶かしてしまいます。

歯周病：歯と歯肉（歯ぐき）の境目に歯垢がたまることから起こります。この歯垢の中の菌が毒素をつくり、歯肉に炎症を起こします。最後には、歯が抜け落ちてしまいます。

- 要注意!**
- 歯肉から血がでる
  - 歯が長くなった気がする
  - 歯肉がときどき腫れる
  - 歯肉の色が赤黒くなってきた
  - 歯が動くようになった

### ☆虫歯・歯周病から歯を守るために…

歯の手入れ

#### ●歯みがき：毎食後に「3分はみがき」

小さめの歯ブラシを小さざみに動かして、すみからすみまでいねいに磨きましょう。歯間ブラシやデンタルフロスを使って歯と歯の間もきれいにするとよりgood!

#### ●お子さんの仕上げ磨きはとても大事

親子のスキンシップにもなりますので欠かさずに行いましょう！

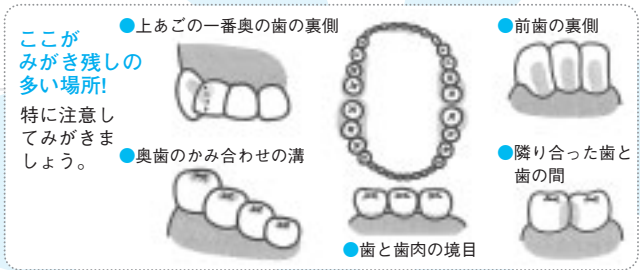
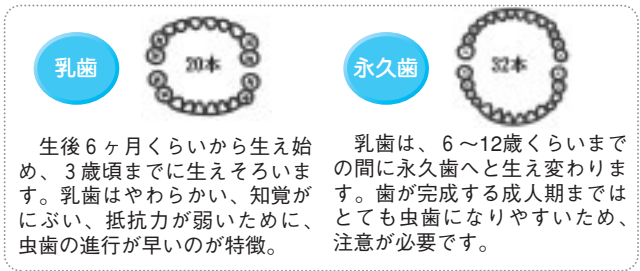
#### ●フッ素：フッ素入りの歯みがき粉やフッ素入り洗口を使用するのも効果的です。

食生活

- 甘い食べものや飲みものは控えめにする。
- おやつや食事は時間を決めて食べましょう。
- よくかんで食べる。

その他

- たばこはやめる。
- ストレス・疲労をためない。
- 定期的に歯科健診を受けましょう！



乳児健診で歯の健康に力を入れています。1歳6ヶ月児・3歳児健診、1歳児・2歳児・2歳6ヶ月児歯科健診において、希望者にフッ素塗布を実施しています。かわいいお子さんの歯をみんなで守りましょう！

## 医 食 同 源

「医食同源」とは、自然のものをおいしく楽しく食べることは、薬を飲むのと同様またはそれ以上に心身をすこやかにしてくれるという意味です。

### 《ごはんのパリパリ焼き》 ● ● ● 砂糖不使用のおやつです！ ● ● ●

作り方

- ① ご飯（大人茶碗に大盛り）1杯に『青のり少々、しらす10～15g』、もう1杯に『青のり少々、味付けごま20g』を入れて、混ぜる。※しらすに塩気が少ないときは、塩を少々入れましょう！
- ② それぞれラップに広げる。 ③ ご飯の上にラップを広げ、麺棒でうすく広げる。
- ④ ホットプレートで、160度～170度に温め、両面を焼く。

問合せ 健康福祉課（城里町常北保健福祉センター内）  
☎ 029-240-6550（直通） ☎ 029-288-3111（代表） 保健師まで

次回7月号のまごころ通信は介護予防についてです。