

# 子どもの歯の健康

■6月4日～6月10日は『歯と口の健康週間』です。

子どもは大人に比べて歯のエナメル質が薄く、むし歯になりやすいとされています。町が実施する幼児の歯科健診では、むし歯を指摘された子どもの多くは複数の歯がむし歯になっています。乳歯のむし歯は永久歯に影響を与えるとされており、生涯を通じた歯の健康にも大きく影響します。いつまでも丈夫な歯でおいしく食事をするために、子どものときから健康な歯を守りましょう。

## ◇歯の健康を守るポイント

### ①むし歯菌の感染を予防しよう

むし歯の原因はむし歯菌です。赤ちゃんにむし歯菌はいませんが、大人の唾液などを通して感染します。子どもが食べやすいように大人が噛み砕いた食事を与えたり、スプーンなどを共有することは控えましょう。

### ②おやつやジュースの食べ方・飲み方を工夫しよう

おやつを食べる時間を決めることが大切です。子どものおやつはエネルギーの補給や心の満足感につながります。おやつは甘いものだけでなく、いも類、乳製品、果物、炭水化物を組み合わせるなど内容を工夫しましょう。

### ③バランスのいい食事をとり、しっかり外で体を動かそう

歯の栄養はカルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dが必要となります。これらを含む食品をバランス良くとることが歯を丈夫にします。また、外で元気に体を動かすことでビタミンDを取り込み、健康な歯が作られます。

### ④かかりつけの歯科医師を持つ

かかりつけの歯科医師に定期的に通うことで、自分に合った歯みがき方法や習慣を身に付けやすくなります。また、子どもの成長に沿って歯を管理でき、成長を見守る機会となります。

### ◇歯ブラシによる事故に気をつけよう

歯ブラシを口に入れたまま転ぶと大きな事故につながります。子どもに歯ブラシを持って遊ばせることは危険です。保護者の目の届かないところで歯ブラシを持たせないようにしましょう。



いた  
た  
だ  
き  
ま  
す

## さわらの豆板醤ムニエル

食生活改善推進協議会

3月～6月初めが旬のさわらですが、近年は冷凍の切り身などで手軽に手に入れることができます。他の魚でも応用できるので、ぜひお試しください。

### 材料(4人分)

さわら切り身	60g × 4切れ
こしょう	少々
にんにく、生姜	各 1/2片
小麦粉	大さじ1
油	大さじ1/2
アスパラ	4本
パセリ	少々
豆板醤	小さじ1/4
砂糖、みりん	各小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ3

### 作り方

- ①アスパラは根元の皮をむいて茹で、3～4等分に切っておく。
- ②さわらは1切れを半分に取り、こしょうをふって水気を抑え、小麦粉を両面にまぶす。
- ③フライパンに油とにんにく、生姜を入れて中火にかけてさわらを焼く。焼き色がいたら裏返して3分程度焼いて取り出す。
- ④Aを混ぜ合わせ③のフライパンに入れて火にかけて、とろみがついたらさわらを戻して煮からめる。
- ⑤皿に盛り、残ったソースをさわらにかけ、パセリをのせてアスパラを添える。

### 1人分の栄養価

エネルギー…146kcal  
たんぱく質…12.7g 脂質…7.4g  
カルシウム…57mg 塩分…0.5g

## 8020達成者表彰

### ◇応募期限

令和2年3月31日(火)まで  
随時受付

### ◇対象者

満80歳以上で自分の歯が20本  
以上残っている人。  
※自分の歯であれば治療してい  
る歯があっても対象となりま  
す。



### ◇応募および表彰

自薦、他薦を問わず山口県内  
の各歯科医院において口腔内  
診査を行う

※歯科医院の推薦書にもとづき  
表彰者には、表彰状および記  
念品を授与します。

### ◇問合せ先

山口県歯科医師会  
☎083・928・8020  
FAX083・928・8025

## 今年度も『たぶせ健康マイレージ』を実施します！

『たぶせ健康マイレージ』は町民の皆さまの健康づくりを応援する取り組みです。

健康づくり関連事業に参加することにより、事業ごとに定めたポイントを獲得できます。自主的・継続的に楽しみながら、健康づくりを実践しましょう！

※この事業は山口県が実施している『やまぐち健康マイレージ』と兼ねることができます。

◇実施期限 令和2年3月19日(木)

### ◇対象者

18歳以上で田布施町に在住、在勤の人

### ◇応募方法

①保健センター、健康保険課、各公民館などに置いてある『チャレンジ票』を受け取る

②検(健)診受診や、1か月継続の自己目標に取り組み、35ポイントを貯める

③保健センターへ『チャレンジ票』を持参すると次の参加特典を受けることができます。

### ■参加特典

- ・町民の人は年度末に田布施町の特産品などが当たる『お楽しみ抽選会』への参加
- ・体重の変化や健康の実践の記録ができる『健康ノート』
- ・やまぐち健康マイレージ協力店で提示すると、割引などのサービスが受けられる『特典カード』



健康づくり  
推進キャラクター

## 成人男性の風しん予防接種について

風しんの予防接種は、予防接種法に基づき公的に  
行っています。しかし、公的な接種を受ける機会がな  
かった昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生ま  
れた男性は、他の世代に比べて抗体保有率が低くなっ  
ているため、令和4年3月31日までの期間に限り、風  
しんの抗体検査および予防接種を無料で受けること  
ができます。

対象者にはクーポン券を送付しています。まず抗体  
検査を受けていただき、検査の結果が基準より低い  
場合は、定期接種の対象となります。

### ◇対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた  
男性で、抗体検査時、予防接種時に田布施町に住  
民票を有する人

※今年度は、昭和47年4月2日～昭和54年4月1日  
に生まれた人にクーポン券を送付しています。昭和  
37年4月2日～昭和47年4月1日に生まれた人は、  
令和2年度にクーポン券の送付を予定していますが、  
今年度に接種を希望する場合は、保健センター  
にご連絡ください。

### ◇個人負担金 無料

(送付したクーポン券を必ず、  
持参してください。)

