健康づくり推進キャラクター

歯と口の健康　～6月4日から10日は歯と口の健康週間です～

問保健センター　☎52-4999

歯を失う原因のほとんどはむし歯と歯周病です。どちらも歯の周囲が不潔になることで状態が悪化しますので、予防の第一歩は口の中を清潔に保つことです。また、かみ合わせや口の中の状態は自分では分からないことも多いため、歯科検診で専門家の視点から、清掃状態や、歯周病などの状態を含め定期的にチェックをうけることも大切です。

◆家庭でできるセルフケア

・みがいてもみがけていない

家庭でできるセルフケアの代表といえば、歯ブラシによるブラッシングです。ほとんどの人は1日2回以上みがいていますが、みがき残しが多いのが現実です。ものを食べたらすぐに、歯垢のたまりやすいところ（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせ）を重点的にていねいにみがきましょう。

・歯ブラシは少なくとも1ヵ月を目安に新しいものと交換しましょう。

・液体歯みがきはブラッシング前に使用

液体歯みがきは練歯みがきと異なり、液体なのでお口の隅々まで広がる効果があります。ただし、研磨剤が入っていないので、歯の着色がみられる場合は、研磨剤入りの歯みがきを使用した方がよいでしょう。

・歯間清掃用具の併用で歯垢の除去率をアップ！

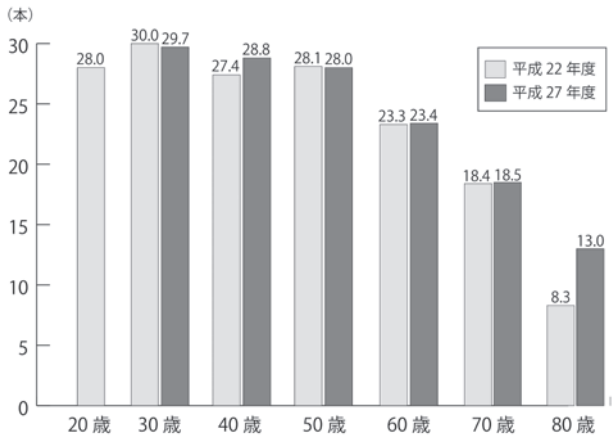
ていねいにブラッシングしても、歯垢の除去には限界があります。ブラッシングに加えて、フロスや歯間ブラシを使って、口の中の歯垢を除去しましょう。

（参考：8020推進財団ホームページ）

◆残っている歯の本数の状況

（平成27年県民歯科疾患実態調査より）

○年齢別平均残存歯数（20歳以上）



60歳ごろから歯の減少がみられ、80歳では平均13.0本という調査結果です。

食べ物をよくかむには20本以上の歯が必要といわれています。80歳になっても自分の歯を20本以上を保つこと（8020運動）を目標としましょう。

いただきます

食生活改善推進協議会

★チキンミートローフ★

鶏肉に野菜をたっぷり混ぜ合わせ、蒸し器で蒸すというヘルシーで見た目にも色鮮やかなミートローフです。ソースにはしょうが汁を加え、アクセントをつけています。

材料（4人分）

鶏もも肉(皮なし)		250g
鶏ひき肉		100g
塩、こしょう		少々
酒		大さじ1
冷凍ミックスベジタブル		120g
玉ねぎ		1/4個(50g)
Ⓐ	ケチャップ	大さじ2
	ポン酢しょうゆ	大さじ1/2
	生姜絞り汁	小さじ1/2
リーフレタス		120g

1人分の栄養価
エネルギー…161kcal
たんぱく質…18.7g　脂質…4.8g
カルシウム…34mg　塩分…0.7g

作り方

① 鶏もも肉は小さく刻み、さらに包丁で細かくたたく。
② 冷凍ミックスベジタブルは熱湯をかけ、玉ねぎはみじん切りにする。
③ ボウルに鶏ひき肉を入れてよく練り、鶏もも肉、塩、こしょう、酒を加えてねばりが出るまでよく混ぜる。
④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で20分以上ねかせる。
⑤ ソースを作る。器にⒶを入れて混ぜ合わせる。
⑥ 30cm長さに切ったラップに④のたねを15cm長さの筒状にまとめて包む。蒸し器で18分加熱してそのまま冷ます。（出た煮汁をソースに加えるとコクとつやが出る）
⑦ ラップを外して1人2切れずつに切り、ソースをかける。洗ってちぎったリーフレタスを添える。