



お口の健康を保ちましょう

問保健センター ☎ 52-4999

お口の状態が全身の健康状態に影響することをご存じでしょうか。

お口の代表的な疾患である、むし歯と歯周病は歯の喪失の二大原因です。歯を多く失うと、食事を嚙んだり飲み込んだりする機能が低下するため、低栄養となり体が弱ってしまふことがあります。また、歯周病は、糖尿病や心疾患、脳梗塞、認知症など、さまざまな全身疾患の発症と関係していることが報告されています。毎日のケアと、定期的な歯科受診で、いつまでも健康なお口、そして健康な体を保ちましょう。

◆毎日のケア

食後や就寝前などの歯磨きは大切ですが、通常使用する歯ブラシでは歯と歯の間(歯間)の歯垢を完全に落とすことはできません。デンタルフロスや歯間ブラシを使用し、歯間の清掃も行いましょう。ケア後には、鏡で歯や歯茎の状態を観察し、異常がある時は早めに受診しましょう。

※お口のケアの方法については、歯科医療機関にて指導を受けることができます。

◆歯科検診を受けましょう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行するため、気づいた時には手遅れとなり、歯を失ってしまうこともあります。定期的に検診を受け、お口の状態を確認しましょう。

田布施町の歯科健診について

今年度より歯科健診の助成の対象を拡大し、20歳、30歳の人も助成を受けることができます。

◇対象者(令和6年4月1日時点)

- ・20歳の人(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ)
- ・30歳の人(平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ)
- ・40歳～70歳の人(昭和28年4月2日～昭和59年4月1日生まれ)

◇自己負担金 500円

◇実施場所

くにちか歯科医院、中村歯科、藤井歯科医院、守友歯科クリニック、やまもと歯科

◇申込み先

田布施町保健センター ☎ 52-4999

受診した人には歯みがきセットをプレゼントします。

- ① 干椎茸は水でゆっくり戻し、薄切りにする。切干し大根は水に15分浸けて絞り、食べよい大きさに切る。
- ② 人参は3cm長さのせん切りに、新ごぼうは3cm長さのせん切りにし、酢水(分量外)にさらしてザルに上げておく。
- ③ しらたきは食べよい長さに切って2〜3分茹で、ざるにあげておく。インゲン茹でで斜め切りにする。油揚げは縦半分になり、細切りする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、切干し大根を中火で炒める。人参、新ごぼう、干椎茸、しらたき、油揚げを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑤ Aを加え、中火で煮汁がなくなるまで炒り煮する。
- ⑥ 最後に酢を加え、火を止めて全体を混ぜる。器に盛り、インゲン、白ごまをのせる。

作り方

干椎茸	2枚
切干し大根	15g
人参	20g
新ごぼう	20g
しらたき	70g
油揚げ	1/2枚
インゲン	10g
ごま油	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
みりん	大さじ2
A 薄口しょうゆ	大さじ1
椎茸戻し汁	大さじ1
酢	大さじ1
白ごま	小さじ1

材料(2人分)

暑くなるこれからの時期に、シャキシャキと歯触りがよく、酸味の効いたさっぱりとした味は、食欲が進みます。旬の野菜を使って作り置きしておくのもいいですよ。



煮なます

いただきます

食生活改善推進協議会

1人分の栄養価

エネルギー…216kcal
たんぱく質…4.0g 脂質…12.5g
カルシウム…112mg 塩分…1.5g