

6月4日～10日は歯と口の健康週間



歯 と口の健康は、食事や日常会話の楽しみなど、生活を営むうえで重要な役割を担っており、お口の健康が「健康寿命を伸ばす」とも言われています。

歯を失う原因の7割がむし歯や歯周病で、それらの初期には症状がありません。

◎むし歯

食べ物や飲み物などの糖分が口の中に残っていると、むし歯菌が酸を生み出し、歯が溶かされて、穴があいた状態をむし歯と言います。進行すると歯がしみたり、ずきずき痛むなどの症状が出ます。

◎歯周病

歯周病は、歯周病菌が歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などを溶かす病気です。進行すると歯ぐきの腫れや出血を引き起こし、歯が抜けてしまいます。

また、歯周病菌は、糖尿病や心臓の病気など、全身の病気の要因にもなります。

◆セルフチェック

- ### お口のチェック
- 冷たいものを飲むと歯がしみる
 - 温かいものを飲むと歯がしみる
 - 歯の詰め物やかぶせ物がとれたままである
 - 朝起きたときに、口の中がネバネバする
 - 歯みがきのときに出血する
 - 硬いものが噛みにくい
 - 口臭が気になる
 - 歯肉が赤く腫れている
 - 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
 - 歯がグラグラする
 - ときどき、歯が浮いたような感じがする
 - 入れ歯が合っていない

むし歯や歯周病の早期発見・早期治療をするためにも、半年に1回を目安に歯科健診を受けましょう。
また、上記の表でセルフチェックをし、当てはまるものがあれば健診に行く習慣をつけ、歯と口の健康を保ちましょう。
▼詳しくは、みらい健康課(☎33-0355)までお問い合わせください。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その176



今月の料理 ピリ辛で食欲そそる♪ 麻婆なす

今回は、これから旬のなすを使った麻婆なすのご紹介です。
なすの皮には、ナスニンというポリフェノールが含まれており、強い抗酸化作用があり、動脈硬化などを予防するのに役立ちます。
また、ポリフェノールは水に溶けやすいので、油を使った料理がおすすめです。なすは油をよく吸うため、油を控えた方は、最初に少量の油を全体に絡ませてから調理しましょう。

【作り方】

- ① なすはへたを取って、縦半分に切り、さらに薄切りにする。
- ② フライパンに油をひき、なすをしんなりするまで炒めたら一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンで長ねぎ、ひき肉を炒めたら、Aを加えて煮る。
- ④ ③に②を加えてなじませたら、水溶性片栗粉で好みのとろみ具合に調整する。



One Point Advice

ひき肉は豚肉や鶏肉でも可♪

エネルギー(1人あたり): 約296kcal
塩分: 約1.4g

【材料(2人分)】

- | | | | |
|--------|---------|-------------|-----------|
| 合挽き肉 | … 100g | 水 | … 200ml |
| なす | … 2本 | オイスターソース | … 大さじ1弱 |
| 油 | … 大さじ2 | みそ、酒、砂糖 | … 各小さじ2 |
| 刻み長ねぎ | … 約7cm分 | 豆板醤、おろしにんにく | … 各小さじ1/2 |
| 水溶性片栗粉 | … 適宜 | 鶏ガラスープのもと | … 小さじ1/2 |

Cooking

Calendar

Health June Calendar

6月の健康カレンダー

6月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
5日	山口整形外科	外科
	紀南医師会 応急診療所	内科
12日	真砂小児科	小児科
	西久保内科クリニック	内科
19日	熊野路クリニック	内科
	紀南医師会 応急診療所	内科
26日	谷地内科医院	内科
	紀南医師会 応急診療所	内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

子どもとお母さん(会場 鶴殿福祉センター)

日	内容と開催時間
6日	4か月・10か月健診 (午前9時～)
9日	1歳2か月・1歳8か月児歯科健診 (午前9時～)
10日	パパ・ママ教室 (午後7時～8時30分)
14日	7・8か月離乳食教室 (午前9時30分～11時)
16日	2歳6か月児歯科健診 (午後1時15分～)
17日	3歳児健診 (午後1時～)
22日	子育てほっとサロン (午前10時～11時30分)
10・24日	子育て支援センター育児相談 (午前10時～11時)

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ チェアエクササイズ	
1・8・22日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)
3・10・17日	大里多目的集會施設 (午前9時15分～10時15分)
◆ まちかどエクササイズ	
1・8・22日	まなびの郷 (午前10時30分～11時30分)
3・10・17日	まなびの郷 (午前9時15分～10時15分) (午前10時30分～11時30分)
◆ スポーツボイス	
7・21日	まなびの郷 (午前9時30分～10時30分) (午前10時45分～11時45分)
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
1・8・15・22日	ピーアアップ新宮 (午前11時～午後3時)

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
2日	鶴殿地域交流センター (午前9時30分～10時30分) (午前10時30分～11時30分)
9日	中村多目的集會施設
15日	下地生活改善センター (午前10時～11時)
16日	平尾井生産活動センター
23日	井田公民館
◆ スマイルヨガ	
2・9・16・23・30日	まなびの郷 (午前10時45分～11時45分)
3・10・17・24日	鶴殿福祉センター

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。