

11月8日は「いい歯の日」

歯周病治療で糖尿病が改善します!!

歯 周病は、人類史上最
大の感染症として、
ギネス世界記録に認定され
ており、40歳以上の約80%
がかかっていると言われて
います。

歯周病とは、歯周組織が
破壊される病気です。重度
の歯周病があるとインスリ
ンの働きが悪くなり、糖尿

病を発症する確率が非常に
高くなります。

また、糖尿病は40歳以上の
10人に1人がかかっている
と言われるほど、日本人の
代表的な生活習慣病の1つ
です。糖尿病になると、唾
液の分泌量が低下し、口の
中が渇き、歯周病にかかり
やすくなります。また、悪
化することで歯
周病の進行も早
まります。

セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れることがある
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがさがってきた
- 歯と歯の間に食べ物がつまりやすい
- 歯みがきすると歯ブラシに血がつく
- ときどき歯が浮いたように感じる
- グラグラする歯がある

☆1つでも当てはまる方は、歯科医院を受診しましょう。

このように歯
周病と糖尿病に
は深い相互関係
があります。歯
周病をきちんと
治療するとイン
スリン阻害物質
の産生が低下す
るため、糖尿病
の改善が期待で
きると言われて

◎セルフケアとプロフェッショナルケアが大切です

歯周病は、進行の程度がつかみにくいため、気づかぬうちに進行してしまいがちです。日ごろからセルフケア（歯みがきなど）を行い、歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアを受けることが大切です。適切なセルフケアを行うためにも、かかりつけ歯科医をもって、定期的に受診しましょう。

▼詳しくは、役場みらい健康課（☎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193

高野 博子 調理師

今月の料理 とっても簡単♪ ほうれん草ともやしの塩ナムル

今回は、ほうれん草ともやしの塩ナムルのご紹介です。ほうれん草がない場合は、小松菜に変更したり、にんじんを加えるなど、アレンジも可能なレシピです。ほうれん草は、ビタミンCや鉄分が豊富な緑黄色野菜ですが、シュウ酸が多く含まれるので、アク抜きが必要です。たっぷりのお湯で30秒ほど塩ゆでし、冷水で粗熱をとって、短時間で下処理すると栄養を逃さずおいしく食べることができます。

【作り方】

- ほうれん草ともやしはそれぞれゆで、水気を絞る。ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ①をAであえる。

Cooking

料理作成：きぼう食の会

One Point Advice
お好みで少量のしょうがを加えてもおいしい♪

エネルギー（1人あたり）：約40kcal
塩分：約0.3g

【材料（2人分）】

- ほうれん草 … 80g
- もやし … 60g
- 白いりごま … 小さじ1
- にんにく(チューブ可) … 小さじ1/2
- ごま油 … 小さじ1
- 塩 … 0.6g (小さじ1/8弱)

Calendar Health November Calendar 11月の健康カレンダー

11月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	まつうらクリニック ☎05979(3)0150	内科
5日	ましようクリニック ☎(29)7800	内科
	荒坂診療所 ☎0597(87)0626	内科
12日	すずきこどもクリニック ☎(28)0111	小児科
	小山医院 ☎0597(89)2701	内科
19日	みね内科クリニック ☎(22)5551	内科
	西久保内科クリニック ☎05979(3)1155	内科
23日	協立内科外科医院 ☎0597(89)5035	内・外科
26日	新谷クリニック ☎(23)2226	外科
	大石産婦人科医院 ☎0597(89)1717	産婦人科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。
 ※ 相野谷診療所は11月2日休が休診です。

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か月児健診 (午前9時～)
	10か月児健診
9日	3歳児歯科健診 (午後1時15分～)

子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）

日	内容と開催時間
10日	育児相談 (午前10時～11時)
24日	育児相談 (午前10時～11時)

※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
10・17・24日	大里多目的集会所 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
10・17・24日	神内福祉センター 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(しっかりコース)	
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
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)	
14・28日	まなびの郷 午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング	
①1・15日	ピーアップ新宮 午前11時～午後3時
②8・22日	ピーアップ新宮 午前11時～午後3時

※送迎バスについては、①は鶴殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

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	中村多目的集会所
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
22日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
◆ スマイルヨガ	
1・8・15・22・29日	はぐくみの森
2・9・16・30日	まなびの郷 午前10時～11時
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。