



竹田歯科衛生士

今日のテーマ
今日からできる口の健康作り

6月4日はむし歯予防デー

毎日の生活で当たり前前に使っている「歯」と「口」。実は、口の健康は全身の健康につながっています。

むし歯や歯周病は自覚症状が少なく、気づかないうちに進行することがあります。そのため定期的に健診を受けることが早期発見・早期治療につながります。

むし歯を防ぐ3つのポイント

① 毎日の歯みがきを習慣にし、歯ブラシだけでは落とし



きれない歯と歯の間の汚れには、デンタルフロスや歯間ブラシを併用すると効果的です。また、フッ素入り歯みがき剤を使うと、フッ素と唾液の力で歯を修復する「再石灰化」が活発になり、むし歯予防効果が高まります。

② 食生活の見直し

むし歯は「細菌＋糖分＋時間」で進行します。甘い飲み物をだらだら飲む、間食が多いなど「口の中が長時間酸性になる状態」は要注意です。間食の回数やタイミングを整えることが予防につながります。

③ 定期的な歯科健診

むし歯は初期段階では痛みがありません。早い段階で発見・治療ができれば、歯を削っても痛みがないこ

とがあります。半年に1回の健診とフライングで、むし歯の早期発見・早期治療につなげ、大切な歯を守りましょう。

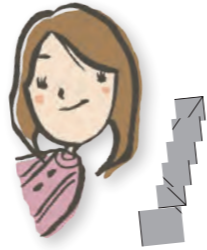
歯周病検診を受けましょう

40歳以上の約8割がかかっていると言われる歯周病は、糖尿病や心疾患など全身の健康にも影響することが分かっています。

検診では、むし歯や歯ぐきの状態、歯石・汚れの付着具合や噛み合わせといったお口の全体のトラブルを把握でき、効果的なセルフケアのアドバイスも受けられます。対象の方には、役場みらい健康課から個別に歯周病検診の案内を発送していますので、ぜひこの機会に受診してください。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理 その224



今月のお料理

カレー風味で食欲増進♪

にんじんとひじきのカレー炒め

今回はにんじんとひじきのカレー炒めのご紹介です。冷めてもおいしく食べられるので、作り置きにもぴったりの一品です。また、煮物が定番のひじきも、カレー炒めなら彩りがよくなり、和風に飽きてきたらぜひ取り入れてみてください。

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、にんじんは千切りにする。枝豆は解凍し、豆を取り出す。
- ② フライパンに油を入れて熱し、にんじんを入れて炒める。
- ③ ひじき、枝豆を加えて水分を飛ばしながら炒める。Aを加えてなじませたら火を止める。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

マヨネーズで風味アップ♪

エネルギー（1人あたり）：約128kcal
塩分：約0.7g

【材料（2人分）】

- | | | | | |
|--------|----------|---|-------|----------|
| にんじん | … 1/2本 | A | しょうゆ | … 小さじ1 |
| ひじき | … 大さじ1 | | マヨネーズ | … 小さじ2 |
| 枝豆（冷凍） | … 50g | | カレー粉 | … 小さじ1/2 |
| サラダ油 | … 大さじ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	診療科目	
7日	すずきこどもクリニック	(28)0111	小児科
	大石産婦人科医院	0597(89)1717	産婦人科
14日	くろしお耳鼻咽喉科	(22)3387	耳鼻咽喉科
	谷口クリニック	05979(2)4333	内・外科
21日	笹屋内科外科	(21)2917	外科
	原田医院	0597(88)0035	内科
28日	くろしお耳鼻咽喉科	(22)3387	耳鼻咽喉科
	相野谷診療所	(34)0011	内科

※ 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。
※ 相野谷診療所の休診日は6月5日（金）、29日（月）です。

子どもとお母さん（会場：御浜町福祉健康センター）		
日	内容	開催時間
25日	4か月児健診	午後1時～
	10か月児健診	
子どもとお母さん（会場：きぼう健康ぶらざ）		
日	内容	開催時間
5日	パパママ教室	午後7時～8時30分
9日	7・8か月児離乳食教室	午前10時～11時
11日	1歳2か月児歯科健診	午前9時～
	1歳8か月児歯科健診	
18日	2歳6か月児歯科健診	午後1時15分～
19日	1歳8か月児健診	午後1時～
	3歳児健診	
子どもとお母さん（会場：子育て支援センター）		
日	内容	開催時間
12日	育児・栄養・歯みがき相談	午前10時～11時
24日	子ども歯みがき相談	午後2時45分～3時45分

※ 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）※要予約			
[予約先：社会福祉協議会（☎32-0957）]			
日	会場	開催時間	
◆ チェアエクササイズ			
3・10・24日	鵜殿福祉センター	午前9時15分～10時15分	
5・12・19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			
3・10・24日	鵜殿福祉センター	午前10時30分～11時30分	
5・12・19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）			
2・16日	鵜殿福祉センター	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）			
9・23・30日	鵜殿福祉センター	午前9時30分～10時30分	

※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

介護予防事業（対象：65歳以上の方）※要予約			
[予約先：きぼう健康ぶらざ（☎29-3511）]			
日	会場	開催時間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室			
4日	きぼう健康ぶらざ	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分	
11日	中村多目的集会所	午前10時～11時	
17日	成川生活改善センター	午前10時～11時	
18日	平尾井高齢者生産活動センター	午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分	
24日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分	
25日	井田公民館	午前10時～11時	
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング			
①3・17日	ピーアップシグウ	午前11時～午後1時	
②10・24日			

※ 送迎バスは、①は鵜殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。