

はつらつ健康だより

はつらつ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「**歯と口腔の健康**」 ～基本目標1「正しい歯みがき習慣を身に付けよう」～
～基本目標2「一生自分の歯で過ごせるよう、歯と口腔の健康に努めよう」～

お口の健康は「食べる」ためだけではなく、全身の健康や「話す」「笑う」といった生活の質にも深く関わっています。一生自分の歯で過ごすためにも、歯の健康づくりに取り組みましょう。

★11月は「みやぎ食育推進月間」です
★11月8日は「いい歯デー」です

◆自分の口の健康度を知りたい方

【健口チェック】

お口の状態を気軽にチェックできるアプリです。



◆歯科医師から直接相談の回答がほしい方

【歯科健康テレホン相談】

と き 11月8日(水) 午前10時～午後4時
☎265-1667(宮城県保険医協会内)

※電話で相談の概略を受け、
3日以内に歯科医師がお答えします。

歯と口腔の健康を保つために

- かかりつけ医をもち、年に1回は歯科検診を受けましょう。
- 正しい歯みがきの仕方を身に付け、歯みがき習慣を心がけましょう。
- むし歯にならない食生活を心がけましょう。
- 治療が必要な時は放置せず、早めに歯科医を受診しましょう。
- 80歳で20本の歯を維持できるよう、歯の健康を心がけましょう。

利府町では歯周病検診を実施しています!
対象者には受診票を送付しました。

※対象者：今年度中に40歳・50歳・
60歳・70歳になる方



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

介護予防について ～お口の健康を保ちましょう～

「固いものが食べにくい」と感じていたら、それは口腔機能の低下が原因です。「食べる」「会話をする」「表情をつくる」など、さまざまな役割を持つお口の機能も、年齢とともに低下していきます。進行するとお口の問題だけでなく体全体の老化につながり、寝たきりや要介護状態になるリスクが高まります。

◆こんな症状はありませんか？

- ・固い物(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなった
- ・お茶や汁物でむせることがある
- ・口臭が気になる
- ・食べこぼす
- ・お口の渇きがある
- ・滑舌が悪くなる
- ・食欲がない
- ※2つ以上当てはまる場合は、口腔機能が低下している可能性があります。

◆日常生活の中でできること

1. よく声を出す

→声をよく出す人は、口腔機能が低下しにくいと言われています。
カラオケを楽しんだり、本を音読したりするのもよいでしょう。

2. 口の機能を清潔に保つ

→毎食後に歯磨きをしましょう。歯ブラシを小刻みに動かして、1本ずつ丁寧に磨きましょう。
義歯(入れ歯)は細菌が付きやすいので、毎食後に外して洗うようにしましょう。
また、定期的に歯科検診を受けましょう。

3. しっかりよく噛んで食べる

→柔らかいものばかり食べるのではなく、噛み応えのある食品も食べましょう。
ナッツ類やごぼう、たくあん、いか、タコ、キャベツ、れんこん、にんじん等が噛み応えのある食品です。



歯と健康の集いを開催します



口腔がん検診は
正午から別会場で行います



すぎうら つよし
杉浦 剛氏

お口の健康を維持して、生涯にわたり元気に生活する方法と口腔がんについて歯科医師である杉浦先生から分かりやすく講演いただきます。また、口腔がん検診(無料・定員20名・要事前申込)も行います。

- と き 11月19日(日) 午前11時～正午
- と ころ イオン多賀城店1階 特設会場
- テ ーマ 知っていて“お得な”新しい“口”との付き合い方 ～老化から口腔がんまで～
- 講 師 東北大学病院 歯科顎口腔外科疾患制御グループ 教授 杉浦 剛 氏
- 参加費 無料
- 口腔がん検診申込先 多賀城市健康長寿課保健予防係 ☎368-1141(内線617)

講演会は
事前申込不要です

☎ 一般社団法人塩釜歯科医師会 ☎361-1870

★食生活改善推進員おすすめレシピ★ ささ身の梅しそフライ

しその香りとチーズのまろやかさ、梅のさっぱり感が味わえます。塩分を控えるためにもソースをかけずに召し上がってください。



【材料】	【分量(2人分)】	【材料】	【分量(2人分)】	【材料】	【分量(2人分)】	
鶏ささ身※1本60g	2本	A	小麦粉	大さじ1と1/2	こしょう	少々
しその葉	2枚		卵	1個	油	適宜
梅干し	10g		パン粉	24g	サラダ菜	2枚
スライスチーズ	1枚			ミニトマト	4個	

【作り方】

- ① 鶏ささ身はすじをとり、包丁で横に切り込みを入れて開き、軽くたたいて薄くのばし、こしょうをふります。
- ② 梅干しは種をとりたたいておきます。
- ③ ①の鶏ささ身の中央にしその葉を敷き、縦半分に切ったスライスチーズ、たたいた梅干しをのせて二つにたたみ、開かないように爪楊枝でとめます。
- ④ ③のささ身に小麦粉・卵・パン粉をまぶし、少な目の油で7分位フライ焼きにします。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷いて、④のささ身を半分に切って、切り口が見えるように盛付け、ミニトマトを添えたら出来上がりです。

一人分の栄養量 エネルギー 240kcal / たんぱく質 22.8g / 脂質 11.1g / カルシウム 92mg / 食塩相当量 1.5g

フレイル予防の料理講習会



私達(利府町食生活改善推進員協議会)が
考えたレシピで料理実習を行います

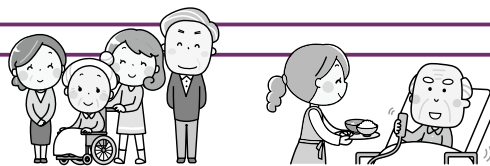
たんぱく質がしっかりとれるレシピや減塩レシピなど、自分自身や家族のために料理講習会を通して勉強しませんか。

- と き 11月21日(火) 午前10時～正午
- と ころ 保健福祉センター・栄養指導室
- 対 象 町民で成人の方
- 定 員 20名
- 参加費 300円(材料代)
- 持ち物 参加費、エプロン、三角巾、筆記用具、
自宅で飲んでいるみそ汁の汁少量(塩分測定をします)
- 申込締切 11月13日(月)
- 申込方法 直接窓口または電話(平日午前8時30分～
午後5時15分)でお申し込みください。
- 主 催 利府町食生活改善推進員協議会



☎ 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

11月11日は介護の日です



国では高齢者や障がい者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として制定しています。町と地域包括支援センターでは認知症カフェや介護予防教室、介護者のつどいなど様々な事業を実施しています。介護のことなどでお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。☎ 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198