

豆知識 むし歯予防  
～歯を大切にしよう～

きちんと歯磨きをしているつもりでも、磨き残しがあったり、うまく磨けないこともあります。とくに、歯垢がたまりやすい場所は、歯ブラシの部位をうまく使い分けましょう。

\*しっかりよく噛んで食べる

- ・噛みごたえのある食材を使う（乾物類、海藻、食物繊維の多い野菜類など）
- ・食材を大きく切る

\*歯を強くする食材を取り入れる

- ・たんぱく質（肉、魚、卵、豆など） → 歯の土台を形成する
- ・ビタミンA（うなぎ、レバー、緑黄色野菜など） → 歯ぐきを強くし、エナメル質を形成する
- ・ビタミンC（野菜、果物、緑茶など） → 歯肉炎を予防し、象牙質の形成を助ける
- ・ビタミンD（いわし、さけ、さんまなど） → カルシウムの吸収を助ける
- ・カルシウム（牛乳・乳製品、小魚など） → 歯や歯槽骨を形成・保持する

\*飲み物に注意する

※甘いジュースや缶コーヒーはもちろん、野菜ジュースやスポーツ飲料には砂糖が多く含まれています。

\*寝る前の飲食はしない

\*歯磨きは毎食後プラス寝る前にする \*歯磨きは正しく丁寧にする

- ※ゴシゴシと力を入れずに、1本1本丁寧に時間をかけてみがく。
- ※歯みがき剤は毛の部分の3分の1程度つける
- ・つま先磨きで奥歯の境目を磨く（歯ブラシのつま先部分を歯と歯の間に入れ、細かく動かす。小さい円を描くように歯ブラシを動かす。）
- ・かかと磨きで前歯の裏側を磨く（歯ブラシを縦にして、かかと部分を歯の裏に押し当て、上下に動かす。とくに下の前歯の裏側は、歯垢がつきやすい場所なのでしっかりと。）

口へ歯を守る食生活

口へ歯のケア



\*歯を丈夫にするメニュー\*

ししゃもと野菜のサラダ

- 材料（4人分）
- ししゃも……………8尾
  - オリーブ油……………小さじ1
  - キャベツ……………2枚
  - ごぼう……………80g
  - きゅうり……………50g
  - 人参……………60g

- \*ドレッシング\*
- 酢……………大さじ3
  - しょうゆ……………大さじ2
  - ごま油……………大さじ1
  - 砂糖……………小さじ2
  - おろし生姜……………小さじ2



- 作り方
- ①フライパンにオリーブ油を熱し、ししゃもを焼く。
  - ②キャベツは洗って手でちぎり、ゆでる。
  - ③ごぼうは洗って、さがきにして水にさらしてゆでる。
  - ④きゅうりは斜め薄切りにする。
  - ⑤人参は千切りにしてゆでる。
  - ⑥酢、しょうゆ、ごま油、砂糖、おろし生姜を混ぜ合わせ、①～⑤をあえる。

日本脳炎予防接種について

日本脳炎の予防接種は、平成21年6月より、新ワクチンが承認され、平成22年4月には「積極的勧奨の差し控え」が解除されました（平成22年度は3歳児の初回接種に対して）ので、該当年齢の方は、接種を受けるようお勧めします。国では、積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方への経過措置および2期の対象者（新ワクチンは、現段階では使用できません）への対応については、速やかに検討を行うとしておりますので、方向性が示され次第対応いたします。

対象者	標準的な接種期間	接種回数
1期初回	3歳に達した時から4歳に達するまでの期間	2回 (6日～28日 間隔をあけて2回)
1期追加	生後6ヶ月から生後90ヶ月に至るまで	1回 (1期初回終了後おおむね1年あける)

☎ 27-3040

ウォーキングマップ「広野町を歩こう！」が完成しました

皆さんは、普段どのような運動をしていますか？  
広野町では、運動の中でもウォーキングや散歩の人が多いようです。（はつらつ広野元気プランより）ウォーキングが一番手軽に行える有酸素運動であり、脂肪燃焼にも効果的です。自らの健康を考えながら、住み慣れた広野町の自然も感じてほしい、という思いからウォーキングマップ「広野町を歩こう！」が完成しました。  
皆さんもこのウォーキングマップを活用し、広野町ならではの魅力を

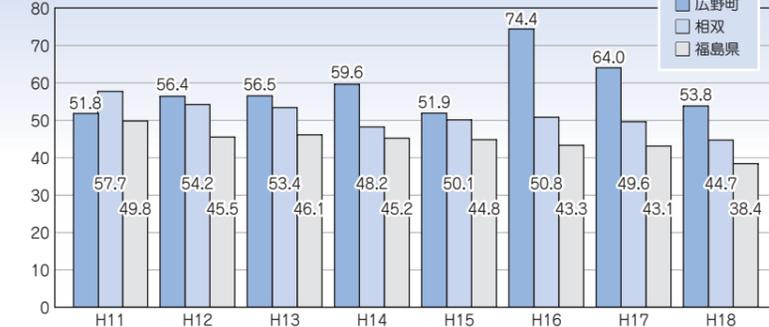


力を探してみてください。  
保健センターで配付しておりますのでお気軽にお声かけください。  
☎ 27-3040

6月4日はむし歯予防デーです

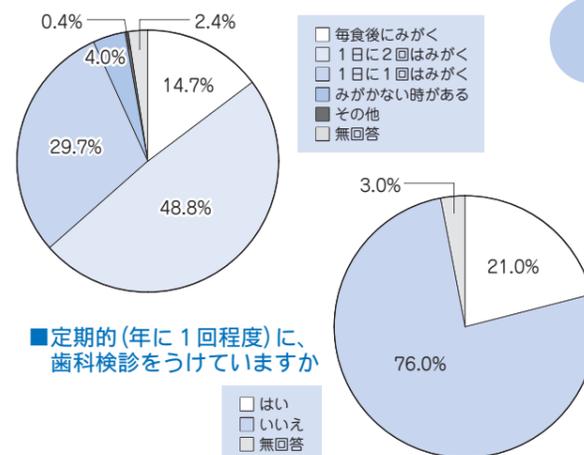
歯の衛生週間：平成22年6月4日(金)～平成22年6月10日(木)  
標語：広げよう「噛む」から始まる健康づくり

■3歳児健診むし歯有病者率



こちらは広野町健康づくり計画策定のため行った町民アンケート（平成19年11月実施）の一部です。  
アンケートに回答された方の中で毎食後に歯みがきをする人の割合は14.7%、年に1回程度歯科健診を受けている人の割合は21%と口腔への関心は低いようです。  
また、町で実施している3歳児健診でのむし歯の有病率は、県や相双地区の平均より高いこともわかります。

■あなたは1日に何回歯をみがいていますか



毎食後歯みがきをする習慣をつけましょう!!

定期的に歯科検診を受けましょう!!



ハチマルニイマル  
ハッピーライフ8020募集中!

80歳以上で自分の歯が20本以上ある方でまだ認定されていない方が対象です。  
6月30日までにかかりつけ歯科医院に相談してください。