

ごぼうのマスタードサラダ



材料(4人分)

- ごぼう 140g
- A { 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- サラダ油 小さじ1/2
- 人参 20g
- きゅうり 40g
- 塩 ひとつまみ
- 粗挽きマスタード 小さじ2
- マヨネーズ 大さじ3
- こしょう 少々
- レタス 4枚

作り方

- ①ごぼうはせん切りにし、油で炒め、Aを加える。
- ②人参、きゅうりはせん切りにし、塩でもむ。時間をおいて水で洗う。
- ③①と②、粗挽きマスタード、マヨネーズ、こしょうで味を調える。
- ④器にレタスをしき、③を盛り付ける。



一人分当たりの栄養価

エネルギー	108kcal	脂質	7.8g
たんぱく質	1.4g	塩分	1.0g

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。皆さんのお口の中の健康状態はいかがですか。

乳歯は全部で20本生えます。生えてくる時期や順番は個人差がありますが、ほとんどの子どもが、2～3歳ごろに20本生えそろうてきます。令和2年度に市で実施した1歳6カ月児健診においては1・6%、3歳児健診におい

あなたの歯は大丈夫ですか



ては13・3%の子どもにもむし歯がありました。半数は1～2本のむし歯ですが、3歳児ではむし歯が10本以上ある子どももいました。

歯磨きの習慣はとても大切ですが、歯が生えてきたからと言って、チクチクする歯ブラシでいきなり磨かれると、とても嫌がります。まだ歯が生えていない時から、寝そべって仕上げ磨きの姿勢をとり、ふれあい遊びの一環として、指やガーゼなどで頬や口あたりに触れられることに慣れておき、歯が生えたら柔らかい歯ブラシでの歯磨きを始めるとういでしょう。

永久歯は28本、親知らず(第三大臼歯)を含めると全部で32本生えます。親知らずは4本すべては生えない人もいま

すが、おおむね小学生のころに乳歯から永久歯に生え変わり、20歳前後で親知らずも生えてきています。小学生になると、歯磨きは自己管理していることが多いですが、まだ磨き残しが多い年代です。で、保護者の仕上げ磨きをお勧めします。また、成人期は歯磨きの習慣はあっても、磨き方に癖が出てきて、磨き残しから歯垢、歯石の付着が見られます。特に40歳代以降になると歯周病が増加し、むし歯や歯周病の原因として歯を失う人が増加してきます。子どもだけでなく、大人も歯磨きのポイントを身につけておきましょう。

【歯磨きのポイント】①汚れが溜まりやすい所を意識して磨く(歯と歯茎の境、歯と歯の

間、奥歯の溝、前歯の裏側など)②食後や就寝前には歯を磨く(むし歯の原因となる汚れを早く落とし、歯垢・歯石にしない)③歯ブラシが届きにくいところは、デンタルフロス、歯間ブラシを使う

8020(ハチマルニイマル)を目指して

平成元年(1989年)より厚生労働省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。また、歯周病と全身の健康との関係が研究され、糖尿病の人には歯周病が多く、また歯周病が治りにくいという報告や、歯周病と心臓病・肺炎・低体重児出産と

子育て支援課 保健師

の関連も指摘されています。歯を失った場合は、入れ歯などで補い、機能が落ちないようにする事で、口腔機能が低下した人に比べると、認知症になりにくいということも研究からわかっています。

このように、子どもから大人まで一生を共にする歯はとても大切です。かかりつけ歯科医院をもち、治療だけでなく、日頃のセルフケアが正しくできているかを定期的にチェックしてもらいましょう。正しいお口のケアで、楽しく会話ができる、おいしく食事が食べられる、いきいきとした生活が送れるようにしましょう。