



健康づくり情報



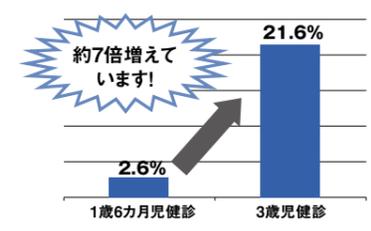
健康推進課保健予防係
TEL 81-0726 FAX 81-0703

11月8日はいい歯の日 むし歯予防で、心も体も歯っぴーに♪

私たちがおいしく食事をした
り、楽しく会話をしたりするため
には、歯や口の健康が欠かせませ
ん。また、口元は顔全体の印象を
左右する大切な箇所でもありま
す。

今回は子どもの頃からかかりや
すく、歯を失う2大原因の1つで
ある、むし歯についてお話しします。

平成 25 年度の歯科健診結果 むし歯のある子どもの割合



年齢が上がると共に、むし歯
の子どもが増えています。

乳歯は大切です！

子どもの頃からの生活習慣や口
内環境が、将来生えてくる永久歯
のむし歯予防にもつながります。
乳歯の時から、歯を大切にする生
活や気持ちを育みましょう。

生えたての歯はデリケート

生えたての永久歯の表面（エナ
メル質）は未完成で軟らかく、完
成した丈夫な歯になるまでに2〜
3年掛かります。その間にむし歯
にしないよう、注意が必要です。

大人もむし歯にご注意を！

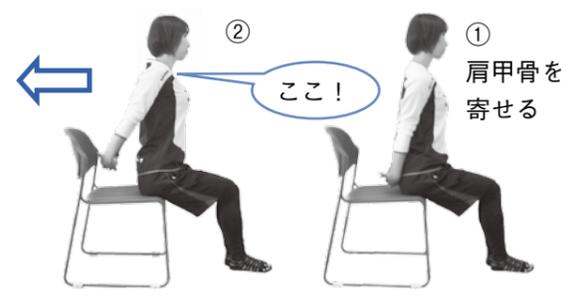
生まれたばかりの赤ちゃんの口
にはむし歯菌はいません。むし歯
菌は、大人の口から、子どもの口
に移っていきます。子どもの歯を
むし歯から守るためには、家族全
員の口の健康がとても重要です。

むし歯はどうしてできるの？
口の中にあるむし歯菌（ミュー
タンス菌）は、私たちが食べる糖

ちょこっと運動でイキイキ生活

先月号に引き続き、ストレッチ
体操の第2弾です。
今回は姿勢不良（猫背）の予防・
改善のために取り組んでほしいス
トレッチを2つ紹介します。

●胸を開く体操



先に肩の上げ下げや、肩回しを行っておく
と、肩がほぐれてより効果的です！

- ＜実施方法＞
- ① 背筋を伸ばして椅子に浅く座り、両手を後ろで組んで下に向かって伸ばす。
 - ② そこから、腕を少し身体から離して（腕を上げて）胸を開く。

●体の側面を伸ばす体操



肋骨を天井に近づけるよう
に身体を倒していく

- ＜実施方法＞
- ① 背筋を伸ばして椅子に浅く座り、足を広めに開く。
 - ② ①の写真的ように左手を交差させて右足のものの上に置き、右手は真上に伸ばす。
 - ③ 自然と呼吸をしながら②の写真的ようにゆっくりと真横に身体を倒していく。（左右同様）
- ※身体を倒していくとき、イスからお尻が浮かないように注意しましょう。
- ゆったりと呼吸をしながら、「気持ちいい」と思えるところまでゆっくりと伸ばし、そのポジションで15秒保ちましょう。その動作を2〜3回繰り返します。

今月のレシピ



雪化粧かぼちゃと玉ねぎのサラダ



紹介者
農村生活マイスター
もとこ
濱 許子さん
(三郷温)

- 材料（4人分）
かぼちゃ 200g^ア
玉ねぎ 50g^ア
塩・こしょう 少々
油 適宜
a { マヨネーズ 大さじ3
レモン汁 少々

- 作り方
- ① かぼちゃは半分に切り、種とワタを除いて、皮をとるところどころピーラーでむき、5mmの薄切りにする。
 - ② 玉ねぎは薄切りにする。
 - ③ フライパンに油をひき、①を並べて塩、こしょうで味付けし、やわらかくなるまで蒸し焼きにする。
 - ④ ②と③をaで和える。

かぼちゃには、ミニかぼちゃ、白いかぼちゃ、長いかぼちゃなど種類がたくさんあります。
今回ご紹介するかぼちゃは、雪化粧という品種の白いかぼちゃです。長期保存ができ、翌年の2月ごろまで食べられます。とても甘くてなめらかな口当たりです。焼いて塩コショウするだけでもおいしく食べられます。
直売所で購入できますので、ぜひ試してみてください。

むし歯予防の3つのポイント

【甘い物のとり方】
だらだら食べず、時間を決めて♪
口の中に糖分が入ると、歯が溶かされます。メリハリのある食生活を。
甘い飲み物にもご注意ください！
ジュースやスポーツドリンクなどにも糖分が多く含まれています。普段はお水やお茶にしましょう。甘いお菓子を食するときには、お水やお茶をセットにしましょう。

【フッ化物の利用】
フッ化物は歯の質を強くする効果があり、生えたての歯に効果的です。
フッ化物入りの歯みがき粉やジェルの使用、歯医者さんでのフッ化物の塗布やうがいなどさまざまな方法があります。

【歯みがき】
歯垢(プラーク)を落としましょう！
※歯垢はむし歯菌の塊です！
歯磨きのポイント
優しい力で、小刻みに。むし歯になりやすい場所（歯と歯ぐきの境、歯と歯の間、奥歯のかみ合わせ）に歯ブラシの毛先が当たるように磨きます。
子どもが自分で上手に磨けるようになるまで、保護者の皆さんが仕上げ磨きをしましょう。

を分解して、酸を作ります。この酸が歯の表面を溶かし続けることで、むし歯になります。
むし歯は自然には治りません！
むし歯になってしまったら、削って詰め物で修復する治療をします。詰め物の隙間から再びむし歯

になり治療を繰り返すことで最終的に歯を失う原因になります。
むし歯を予防し「歯を削らない」ことが、一生自分の歯を保つために大切です。
子どもも大人も、みんな一緒にむし歯予防に取り組みましょう。