

印西市観光協会主催

第 24 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



- ◆優秀賞 (評) 見上げることの多い桜を足元の水たまりにとらえた一枚。そのアイデアが素晴らしい。
- ◆雨あがる (県立印旛沼公園)
- ◆田村雅彦(酒々井町)

い き い き 生 活 情 報

健やかな生活は歯の健康から

■あなたの口の中は健康ですか

みなさん体の定期検診は受けていますか。定期的に検診を受けることで、自分の健康状態が把握でき、病気の早期発見にも役立ちます。

もちろん、口の中にも同じことがいえます。そこで今回は、口の健康についてお話しします。

■口の病気

口の中の病気は大きく分けて2つあります。

【むし歯】

むし歯は、細菌の出す酸に歯が溶かされる病気です。特に、子どものむし歯には次のような特徴があります。

①むし歯の進行が速く、簡単に

歯の神経まで到達する。

②一度にたくさん歯にむし歯ができる。

③ひどいむし歯の場合、永久歯に影響を及ぼすことがある。

④むし歯を引き起こす細菌は、お母さんやお父さんなど身近な大人からうつるため、子どもの周りにいる大人が、口の中を常に清潔にする必要がある。

子どもは大人より慎重に、歯に気を配る必要があります。

【歯周病】

一方、歯周病は歯の生活習慣病ともいわれます。バクテリアなどの細菌が毒素を出すことで、歯の周りの組織(歯肉や歯の周りの骨)が溶かされる病気です。特に40歳を過ぎるこ

ろ急激に歯周病が進行し、歯を失う人の割合が増加します。

■むし歯と歯周病の原因と予防

むし歯と歯周病の原因は、プラーク(歯垢)と言われるもので、食べかすのようにも見えますが、実は何億という細菌の塊です。このプラークに何の細菌が多く住んでいるかで、むし歯になるか歯周病になるかが決まります。

予防するには、プラークが付着したままにしないことや、自分に合ったブラッシング方法を身に付けることが必要です。また、ジュースやお菓子をだらだら食べないなど、日々の生活習慣や食習慣を見直すことも、非常に重要です。

■口腔機能を維持しましょう

口は、単に空気や食べ物の通り道ではありません。おいしい食事、楽しい会話。豊かな顔の表情は、歯と口の役割があつてこそ。人が生きてい



元気な食卓 (231)



1 枚のお皿に、主食・主菜・副菜となる料理を盛り合わせましょう。普段は何げないお惣菜もおしゃれになります。

6 月のワンプレート

おにぎり サケの塩麹焼き 玉子焼き 青菜のおひたし

作り方を1品ご紹介します。

【サケの塩麹焼き】

※材料 (2 人分)

生サケの切り身2切、塩麹小さじ2、牛乳小さじ2

※作り方

- 塩麹と牛乳を混ぜ合わせたものと、生サケと一緒にビニール袋に入れて、冷蔵庫で一晩置く。
- ①のサケをフライパンまたはグリルで、焼き色がつくまでこんがり両面焼く。

※1 人分の栄養価

エネルギー 131kcal、たんぱく質 20.4g、脂質 3.9g、食塩相当量 0.9g

提供…地区健康推進員のみなさん。



く上で大切な役割を果たしています。歯や口が健康でなければ、健やかな生活は難しいといえるでしょう。

を衰えさせないことが重要です。最近、いろいろな種類の口の体操やストレッチがあるので、自分に合った体操を見つけて、生活に取り入れてみましょう。

■歯科健(検)診を受けましょう

歯科医院は、むし歯や歯周病を治療するところというイメージがあるかもしれませんが、しかし最近、治療より予防指導に力を入れているところも多く、定期的な歯科健(検)診についても積極的に受け入れていきます。

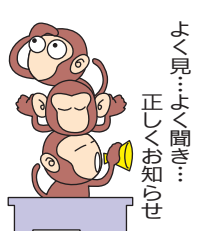
まずはお近くの歯科医院に相談してみましょう。

わたしたちが無意識に行っている、咀嚼(噛む)や嚥下(飲み込む)といった行為、つまり口腔機能を維持するには、それを支えるたくさんの筋肉と神経

口は、単に空気や食べ物の通り道ではありません。

おいしい食事、楽しい会話。豊かな顔の表情は、歯と口の役割があつてこそ。人が生きてい

こちら編集室



よく見…よく聞き…正しくお知らせ

広報広聴課広報広聴班

先日、広報の編集をしながら、昔の印西を振り返ってみました。今から19年前、1996年(平成8年)当時は、市政施行を満場一致で可決し千葉県で31番目、全国でも66市の仲間入りとなりました。

また、市内では、原地区の街びらき、千葉ニュータウン南北のコミュニティセンターの開館、NHKのど自慢が30年ぶりに印西で開催されるなどさまざまな出来事がありました。

わたしも当時は市役所入庁2年目でしたが、今年度、広報広聴課にもフレッシュな新人が配属されました。若さと行動力を存分に発揮してくれることと期待をしています。今後、広報の新しい顔が取材などでみなさまの所へ伺うこともありますのでよろしくお願いします。

※