



◆佳作 (評) 蓮の花の質感を  
◆浄土(結縁時) きれいに捉えている秀  
◆小畑幹夫(西の原) 逸な作品。

印西市観光協会主催  
第19回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景

いきいき生活情報

あなたの口の中は健康ですか

みなさん、定期検診は受けていますか。自分の健康状態を把握でき、病気の早期発見にも役立つものです。もちろん、内科的なことだけではありません。口の中も同様です。そこで、今回は口の健康についてお話しします。

口の病気を

口の中の病気は、大きく分けて2つあります。

●むし歯：細菌の出す酸によって歯が溶かされるものです。特に、子どものむし歯の場合は、次のような特徴があります。

①むし歯の進行速度が速く、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、永久歯が石灰化不全を起こしたりすることがある。

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移るため、子どもの周りにいる大人が常に口の中を清潔にしておく必要がある。

以上のことから、子どもは大人よりも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、パクリアなどの細菌が毒素を出すことによって、歯の周りの組織(歯肉や歯の周りの骨)



が溶かされてしまう病気です。特に40歳を過ぎるころになると、急激に歯周病が進行し、同時に歯を失う人の割合が増加します。

【歯周病自己チェック】

- ①歯肉から出血する。
- ②歯肉が腫れる。
- ③朝起きると口の中が粘っている。
- ④口臭が気になる。
- ⑤歯と歯の間に、食べ物がつままる。
- ⑥歯石が付いている。
- ⑦歯が長くなった感じがする。
- ⑧最近歯がグラグラするようになった。

この中で、一つでも当てはまるようなら歯周病が疑われます。かかりつけの歯科医院で相談してみましょう。

歯の病気の原因

むし歯と歯周病の原因はプラーク(歯垢)といわれるもので、一見して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。このプラークの中にとどの細菌が多く住んでいるかによって、むし



歯になるか歯周病になるかが決まるのです。

歯の病気を

予防しましょう

歯の病気の予防には、まず、むし歯や歯周病の原因となるプラークを付着させないようにすることや、自分に合ったブラッシングの方法を身につ



けることが大切です。

また、ジュースやお菓子を食べ過ぎないこと、自分で量をコントロールできない年齢であれば周りの大人が過剰に与えないようにすることも、とても重要なポイントです。

口の健康と体の健康

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。人が生きていく上で、重要な役割を果たしています。

歯や口が健康でなければ、

健やかな生活を送るのは難しいといえるでしょう。

歯科検診を

受けましょう

歯医者さんに行くときぐに歯を削られちゃう…。いえいえ、そんなことはありません。最新の歯科医院は治療よりも予防指導に力を入れているところも多く、定期的な歯科検診も積極的に受け入れていきます。

お近くの歯科医院に、相談してみてください。  
■中央保健センター(☎5595)。

元気な食事



五目野菜のカレー味いため

いろいろ食べて生活習慣予防!

※材料(4人分)〜カレー味で食欲増進させましょう〜ちくわ小4本、えのき茸1袋、ジャガイモ2個、ニンジン1本、セロリ1本、ピーマン3個、サラダ油大さじ1。

【合わせ調味料】酒大さじ1と1/2、しょうゆ大さじ1と1/2、塩こしょう適量、カレー粉大さじ1と1/2(辛さはお好みにより調整してください)。

※作り方

- ①ちくわは縦半分になり、千切り。
- ②ジャガイモは千切りにし、水にさらして水気を切っておく。ニンジン、セロリ、ピーマンも千切り。えのき茸は根を切り、ほぐしておく。
- ③中華鍋にサラダ油を熱し、ジャガイモ、ニンジンを入れて強火でさつといため、ピーマンを入れて塩をふり入れ、セロリも加える。
- ④えのき茸とちくわを加え、しんなりしたら合わせ調味料を回し入れ、手早くいため合わせる。

★1人分の栄養価★

エネルギー 189kcal、たんぱく質 10.1g、脂質 4.7g、カルシウム 50mg、塩分 2.5g。  
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



秘書広報課広報聴班

木下方葉公園のフジが見えるのを迎えていると聞き、5月の初めに、写真を撮りに行きました。

藤棚には、左写真のとおり、鮮やかな花が咲いてました。垂れ下がるように花開くフジの花は、独特の美しさがあり、かぐわしい香りに引き寄せられたハチの姿もちらほら。この号が出るころには見られるも過ぎていってしまうのが、代わりにアジサイの花が咲き始めると思います。ぜひ足を運んでみてくださる。

