



◆佳作
◆漁場に咲く花 (長門屋先)
◆田村雅彦 (酒々井町)

(評) 水草を揺らすそよ風と奥に広がる水辺の静けさが、夏に咲く蓮花の力強さを一層引き立てた工夫の一枚。

印西市観光協会主催

第 21 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

目指すは 8020

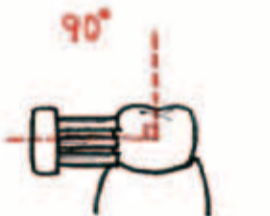
みなさんは、自分の歯が現在何本あるかご存じですか？
一般に乳歯は20本、永久歯は一番奥に生えてくる親知らずをのぞいて28本生えてきます。
『80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう』と提唱されている8020(ハチマル・ニイマル)運動では、一生自分の歯で、毎日の楽しい食事と健康な生活を送る事を目標としています。歯が20本以上あると様々な食物を難なくかみ砕く事ができるからです。しかし、80歳で20本以上の歯を有する人はごく少数です。

の歯のようにかむことは難しくなります。日ごろから予防を心掛けることが大切です。
【歯の健康は全身の健康】
会話や食事、全身の健康に深く関わる『歯の健康』を維持するポイントをいくつか紹介しましょう。
◆食生活
砂糖の多い食べ物は、むし歯菌の好物！と、意識をしている人も多いと思います。もちろん、砂糖はむし歯菌の恰好の餌ですが、甘い食べ物だけがむし歯の原因ではありません。ご飯など、食べ物を食べると口の中は酸性になります。そして、食後30分ほどで唾液の働きにより中和(もとの口の状態に戻る)



されます。つまり、時間をかけダラダラと飯を食べたり、何度もおやつ時間があると口の中はずっと酸性の状態になりむし歯のリスクが高まります。ご飯やおやつは時間を決め、甘い食べ物を食べる時は、砂糖の入っていない飲み物を合わせるなどの工夫をしましょう。

●基本的な歯ブラシの使用方法●



【スクラビング法】
・毛先を歯に対して直角にあて、小刻み(5~10mm)に動かして磨きます。

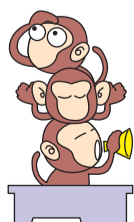


【バス法】
・歯ブラシを歯に対して45度に傾け、歯と歯肉(歯周ポケット)に毛先をあて小刻み(5mm程度)動かして磨きます。

磨き方も歯ブラシの毛をきちんと歯に当て、細かく動かす事がポイントです。歯ブラシ後は磨き残しがないか舌で歯をなぞり、口の中に異変がないかなど鏡でチェックし、歯ブラシが届きにくいところは、デンタルフロス(糸ようじ)や、歯間ブラシなどを併用しましょう。

◆プロフェッショナルケア
痛い所がなくても定期的に歯科医院を受診し健康状態を把握しましょう。自分にあつた磨き方のアドバイスや相談もしてくれるのでセルフケアの向上になります。

こちら編集室



よく見！よく聞き！
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班

大型連休の最終日、茨城県内で竜巻・突風が発生しました。この災害で、つくば市を中心に5市で1,082棟が損壊、中学生1人が死亡したほか、42人が負傷と報道されました。今回の竜巻・突風は、同県内で同時多発的に発生。発生直前に注意情報が県を通じて市町村に伝えられましたが竜巻の通り道になった5市とも、対象が「県内全域」と広範囲に渡ったため、市民に警戒を呼び掛けるいかなかったようです。

さらに気象庁によると、竜巻は局地的で発生数も少なく予測が難しく、昨年の注意情報589回のうち、発生は8回とわずか1%の的中率だったそうです。昨年の地震に続き、竜巻・突風といった予想もつかない災害に気が抜けない毎日です。

元気な食卓 195
野菜のめんたいこヨーグルトソースあえ
いろいろ食べて生活習慣病予防！
※材料(4人分)
ダイコン1/2本、ニンジン小1本、キュウリ1本、めんたいこ1腹、プレーンヨーグルト大さじ4、マヨネーズ大さじ1と1/2、ミニトマト4個。
※作り方
①ダイコン・ニンジン・キュウリは、細めの千切りにして混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
②めんたいこは薄皮をとり、ヨーグルト・マヨネーズと合わせてソースを作り、冷蔵庫で冷やす。
③食べる直前に①と②をあえて器に盛り、4等分に切ったミニトマトを飾る。
★1人あたり栄養価★
エネルギー87kcal、たんぱく質3.2g、脂質4.7g、カルシウム58mg、塩分0.6g。
提供…地区健康推進員のみなさん。