



◆佳作
◆沼の朝
（北印旛沼本埜地区下井）
◆安藤昭二（栄町）

（評）まるで一枚の絵画のよう
な美しい作品。じーんと
心に染み込んでくる。

印西市観光協会主催

第 20 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの風景

いきいき生活情報

口から始める健康生活

【歯の健康】

「歯の衛生週間」をご存知で
すか。これは、1958 年から
実施されている毎年 6 月 4 日か
ら 6 月 10 日の一週間の指しす。

日本歯科医師会によれば「歯
の衛生に関する正しい知識を国
民に対して普及啓発するととも
に、歯科疾患の予防に関する適
切な習慣の定着を図り、併せて
その早期発見および早期治療な
どを徹底することにより歯の寿
命を延ばし、もって国民の健康
の保持増進に寄与することを目
的とする」週間です。

【8020 運動】
みなさんは、自分の歯が現在
何本あるかご存じですか。普段、
何気なく使っているわたしたち
の歯ですが実際に本数を聞かれ
ると、すぐに回答できない人も
多いのではないのでしょうか。
一般に子供の歯と呼ばれてい
る乳歯は、全部で 20 本、大人の
歯と呼ばれる永久歯は、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
と健やかな生活を送る事を目標
にしています。8020 運動を
達成するためには、子供のころ
からのセルフケアやプロフェッ
ショナルケア、食生活などの生
活習慣が非常に重要になります。



— 99 —



なぜ 20 本以上といわ
れているかというと、
歯が 20 本以上あれば、
さまざまな食物を難な
く噛み砕く事ができる
からです。よく噛み砕
く事は、食物を細かく
するだけでなく唾液を
分泌させ、食物とよく
混ざり、飲み込みやす
い大きさにするので消
化・吸収を助けます。
よく噛んで味わう事は
毎日の楽しみであり、
生きる活力になります。

しかし、現在 80 歳で 20 本以上
の歯を有する人はごく少数です。
歯を失う原因はさまざまです
が、約 6 割を占めているのがむ
し歯と歯周病です。

【口の病気】
口の病気は、早期に治療を行
うことで、軽い処置や治療で済
む事も多く、その分費用も時間
も少なく済む事もあります。

歯の本数が減ってしまった場
合、義歯で補ったとしても自分
の歯のように噛むことは難しい
かもしれません。早期発見・早
期治療を行うことが大切です。

歯の本数が減ってしまった場
合、義歯で補ったとしても自分
の歯のように噛むことは難しい
かもしれません。早期発見・早
期治療を行うことが大切です。

【口の病気】
口の病気は、早期に治療を行
うことで、軽い処置や治療で済
む事も多く、その分費用も時間
も少なく済む事もあります。

口の病気は、早期に治療を行
うことで、軽い処置や治療で済
む事も多く、その分費用も時間
も少なく済む事もあります。

口の病気は、早期に治療を行
うことで、軽い処置や治療で済
む事も多く、その分費用も時間
も少なく済む事もあります。

口の病気は、早期に治療を行
うことで、軽い処置や治療で済
む事も多く、その分費用も時間
も少なく済む事もあります。

元気な食卓

ピザ風ポテト

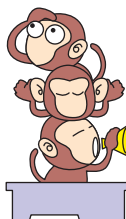
いろいろな食べて生活習慣病予防！

❖材料（4 人分）
新ジャガイモ中 2 個、インゲン 60 g、ベーコン 1 枚、
タマネギ大 1/2 個、ミックスチーズ 50 g、マヨネーズ大さ
じ 2、塩・こしょう適量、サラダ油大さじ 1。

❖作り方
①ジャガイモはよく洗い、皮をむき 1 cm 弱の輪切りにして
ゆでる。
②インゲンは塩ゆでし、大きめの斜め切りにする。
③ベーコンは細切り、タマネギは薄切りにする。
④フライパンでサラダ油を熱し、❸をいため❶、❷も加えて
塩、こしょうをする。
⑤火を止めて❹にマヨネーズをからめる。
⑥耐熱皿に❺を入れて上からミックスチーズをのせ、オー
ブントースターで焦げ目がつくまで焼く。オーブンの場合
は、220℃に予熱し 10 分程度焼く。

★1 人分の栄養価★
エネルギー 202kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 14.1 g、カル
シウム 120mg、塩分 1.5 g。
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



秘書広報課広報広聴班

よく見…よく聞き…
正しくお知らせ

6 月は衣替えの季節ですが、
市役所ではひと足早く、5 月 16
日からクール・ビズが始まりま
した。先の震災による夏の大幅
な節電への対策として、環境省
から 5 月 1 日に発信。例年より
一カ月前倒し・延長されます。
百貨店などでも、震災で個人
消費が落ち込む中、こうした
クール・ビズ関連の商品にス
ポットを当て、販売に力を入れ
ていくようです。

一方で、猛暑対策には日本古
来の知恵もあります。打ち水、
風鈴、肝試し…ここは先人に
習ってみるのも良いですね。❷

●おわびと訂正●『広報いんざい』
5 月 15 日号の発行番号を「No. 6 8
6」に掲載しましたが、正しくは「No.
6 8 7」です。
おわびして、訂正します。