



◆佳作
◆桜の中を (小林牧場)
◆林 一徳 (小林)

(評) 美しく咲く桜花の下、
黙々と練習に励む競走馬らの
姿が印象的な一枚。

印西市観光協会主催

第 22 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



「印西市歯と口腔の健康づく
り推進条例」の一番の特徴は、
市や歯科医師などがそれぞれの

【条例の特徴】

「印西市歯と口腔の健康づく
り推進条例」の一番の特徴は、
市や歯科医師などがそれぞれの

【条例の特徴】

「印西市歯と口腔の健康づく
り推進条例」の一番の特徴は、
市や歯科医師などがそれぞれの

【条例の特徴】

いきいき生活情報

印西市歯と口腔(じゅうくわう)の健康づくり推進条例が施行されました

【口の病気と全身のかかわり】

みなさんは「口の病気は、口
の中だけのもの」と考えていま
せんか。口の病気で代表的なも
のといえば「むし歯」と「歯周
病」。どちらもおかかった経験の
ある人も多い「現代の国民病」
でもあります。中でも歯周病は、
身体の中のさまざまな状態とも
関連しているため、身体へも影
響が大きいということが分かっ
てきました。

【歯周病とは】

歯周病は、歯の周りの組織で
ある歯肉(歯ぐき)、歯槽骨など
の病気で、細菌によって引き起
こされる感染症です。口の中に
細菌が定着すると、炎症が起こ
り、歯肉が赤くなったり、腫れ

たりします。この炎症が継続し
て起こると、歯の周りの組織
(歯周組織)が破壊され、最後に
は歯が抜け落ちてしまいます。
自覚症状が少ないまま進行する
ため、重症化しやすいのも特徴
です。日本では成人の80%が歯
周病に罹患しているといわれて
おり、最近では歯周病の低年齢
化も懸念されています。

【歯周病が及ぼす全身への影響】

最近の研究では、歯周病菌が
つくる毒素や炎症を引き起こす
物質は、歯周病の病巣から血液
中に入り、全身に影響を及ぼす
ことが明らかにされています。
特に深い関連が示唆されてい
るものとして、糖尿病・心筋
梗塞・骨粗しょう症・誤嚥性肺



炎などがあげられてい
ます。
また、重度の歯周病
に罹患すると、早産や
低出生体重児のリスク
が高くなると報告され
ています。

【健康寿命の延伸のため】

歯と口腔の健康は、
生涯を通じて自分の歯
でしっかりと自分で食
べることを可能にする
だけでなく、肥満や糖
尿病などの生活習慣病
の予防へとつながる重要な要素
でもあります。

そこで、市では口腔の健康つ
くりから始まる健康寿命の延伸
を目指し「印西市歯と口腔の健
康づくり推進条例」を制定しま
した。健康寿命とは、日常的に
介護を必要としないで、自立し
た生活ができる生存期間のこと
を指します。2000年に世界
保健機関(WHO)が公表しま
した。

元気な食卓 205



万能コリアンサラダ

いろいろ食べて生活習慣病予防

※材料 (4人分)

薄切り豚肉 100g、ニンジン 1/2本、キュウリ 1/2本、新
タマネギ 1/2個、豆腐 1丁、ミニトマト 4個、ダイコン 150g、
刻みのり適量、塩少々、【たれ】コチュジャン 小さじ 1、砂糖
小さじ 1、ごま油 (またはオリーブ油) 小さじ 1、ポン酢大
さじ 1と 2/3、すりごま (白) 適量。

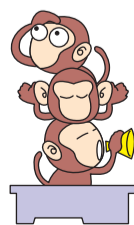
※作り方

- ①【たれ】の材料をすべて混ぜ合わせておく。
 - ②新タマネギを薄くスライスして水にさらしておく。
 - ③ダイコン、ニンジン、キュウリを千切りにする。
 - ④豚肉を湯通しして氷水に入れて、荒熱をとる。
 - ⑤②のタマネギをザルにあげて水気を絞る。
 - ⑥タマネギ、ダイコン、ニンジン、キュウリを混ぜ合わせる。
 - ⑦皿に⑥の野菜と豆腐と豚肉を盛り、ミニトマトを飾る。
 - ⑧たれをかけて、刻みのりをかける。好みで塩を少々ふる。
- ※好みに合わせて野菜をかえたり、レタスやお肉を巻いたり
して食べてもおいしいです。

★1人あたり栄養価

エネルギー 178kcal、タンパク質、12. 5g、カルシウム 377mg、
塩分 0. 7g。

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

この時期、話題になるのが
「サクラの開花状況」。市内に
も小林牧場の桜並木や吉高の大
桜など、有名なサクラの名所が
あり、多くの人が訪れます。
散り際が潔いサクラは、わた
したち日本人の精神性によく
合っているとされます。その反
面、散るまでが短いため「家が
続かない」といわれ、家紋など
で用いる例は意外に少ないとか。
また、突然変異を起こしやす
い事で知られ、品種改良もよく
行われているようです。わたし
の実家にあるシキザクラも、年
に二度咲く雑交種で、春以外に
も花を咲かせます。
ともあれ、日本の春の象徴で
あるサクラ。これが咲かなけれ
ば、春が来た実感が湧きませ
ん。いや、「花より団子」の自分
が言うのも何ですけども...