



主治医はあなた自身！ 11月8日は「いい歯の日」です

お口の健康は健康寿命の増進につながります

虫歯と歯周病はうつります

くち
口移しやキス(直接感染)、食器についた唾液・大皿料理の直箸(間接感染)により、細菌が移動し、病気となる生活習慣が重なることで、虫歯や歯周病になり歯を失うこととなります。

虫歯の予防

食べたら磨く、デンタルフロスや歯間ブラシ、フッ化物入りの歯磨剤を使う、正しい食事習慣、定期的に歯科受診をすることで、虫歯を防げます。

歯周病の発生予防

歯垢が残ると、歯茎が炎症を起こし出血します。血液中の鉄分とタンパク質は歯周病菌にとって最高の栄養源となり、本格的に歯周病が進行していきます。正しいセルフケアと歯科の受診(プロケア)をしましょう。

市では、「第2次しらおかはぴすイッチプラン～健康増進計画～」の中で“歯の健康寿命ものばします。～はっぴーまうす～”を基本目標に、歯科保健対策を推進しています。

この計画に基づき、令和4年度から妊婦歯科健康診査を開始しました。妊婦さんの歯の健康を守ることは、子ども達の歯の健康を守ることに繋がりますので、この機会にぜひ受診をしましょう。



虫歯予防・肥満防止・味覚の発達のために

よくかんで食べよう

簡単でおいしいレシピが
20種類以上！
はぴすしらおか1階で配布中

よくかむための調理・食べ方のポイント

- ①食材は少し大きめに切る
- ②薄味にする
素材の味を感じようと、よくかむようになります。
- ③いろんな食材を食べる
れんこんなどの繊維が多いもの、こんにゃくなどの弾力があるものなどの食材を食べてみましょう。
- ④一口の量を少なくしてみる
くち
口の中が食べ物でいっぱいだとかみにくくなります。
- ⑤一口食べたら箸を置いてみる
くち
早食いしてしまいがちなかたにおすすめです。

女子栄養大学監修

しらおかオリジナル簡単健康レシピBOOKから紹介♪

今が旬！れんこんを使った「鶏の香味焼き」

材料(2人分)

鶏肉(もも)	250g	塩	小さじ1/5
酒	大さじ1/2	人参	50g
れんこん	70g	ピーマン	40g
サラダ油	少量		

☆合わせ調味料:

オイスターソース大さじ1と1/2
にんにく(すりおろし) 1かけ分
酒 少量



作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、酒をふる。
- ②人参は斜め薄切り、れんこんは皮つきのまま輪切り、ピーマンは縦半分切って種をとり、長さを半分切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、鶏肉、人参、れんこんを焼き、八分どおり火が通ったら、ピーマンを加え、☆を回し掛けてからめる。

1人分 388kcal 塩分相当量2.3g

ポイント

- ・れんこんを、ごぼうやきのこに変えてもおいしいです。
- ・鶏肉はしっかり焼いてください。

問合せ 健康増進課成人保健担当 ☎0480(92)1201