



11月8日は「いい歯の日」です

ウイルス感染の防衛機能(免疫力)をアップさせる“唾液パワー”

唾液には“IgA(免疫グロブリン)”という免疫物質が含まれており、身体の中に入ろうとするさまざまな病原体に対して防衛機能(免疫力)として働き、感染予防の役割を持っています。

① 口の中に細菌(特に歯周病菌)が多いとウイルス感染のリスクが高まります!

マスク生活や
外出自粛などで
会話が減る



“唾液の減少”
“お口の機能低下”が
起こる



お口の中の細菌が増え、
ウイルスに感染しやすい

唾液中の免疫物質は、口の中に侵入したウイルスが口腔粘膜へ付着することを防ぎます。また、唾液の自浄作用によってウイルスは洗い流されます。“唾液パワー”をしっかりと機能させるには、唾液をしっかり出すことと、お口のケアが大切です。

② ウイルスの侵入に負けない身体づくりのために!

唾液をしっかり出す

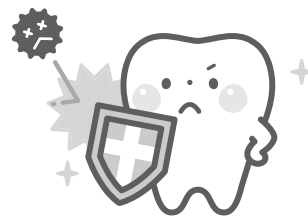
酸っぱい食べ物を思い浮かべる、よくかんで食べる

病原菌を減らす、増やさないためのケア

デンタルフロスや歯間ブラシを使う・舌を清掃する、
義歯(入れ歯)を清掃する、歯科医院で定期的な検診を受ける

※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。

歯みがき習慣を守り、歯の状態を定期的にチェックしましょう。



11月8日
「いい歯の日」をきっかけにかむことを意識してみませんか?

よくかんで野菜を食べよう

Q 野菜を食べると良いと聞くけど、なぜ野菜が必要なの?

A 野菜に豊富に含まれる「ビタミン・ミネラル・食物繊維」を取るためです。これらの栄養素は、免疫力を高めたり、肌の健康をキープしたり、便通を促したりする作用があります。インフルエンザやコロナに負けない体作りをしましょう!

Q 1日どのくらい食べれば良いの?

A 成人に必要な1日あたりの野菜摂取量は350gです。幼児(1歳～未就学児)は、大人の6～7割以上の量を目安にしましょう。



しらおかオリジナル
簡単健康レシピBOOK より紹介♪

たまごと野菜のスープ

材料(2人分)

キャベツ 100g(葉3～4枚)	ブロッコリー 40g(1口サイズ4コ)
玉ねぎ 40g(小1/2コ)	トマト 100g(中1/2コ)
にんじん 10g(小1/6コ)	卵 2個
水 2カップ(400ml)	鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
塩 小さじ1/4	こしょう 少量

作り方

①キャベツは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。玉ねぎとトマトはくし形切りにする。にんじんはいちょう切りにする。
②鍋に水と鶏ガラスープの素を煮立て、にんじん、玉ねぎ、キャベツを加える。煮立ったらブロッコリー、トマトを加え、野菜がやわらかくなったら塩、こしょうで調味する。卵を割り入れ、半熟状に仕上げる。

1人当たり野菜145g使用 124kcal 食塩相当量1.5g

寒い日の
朝にオススメ

