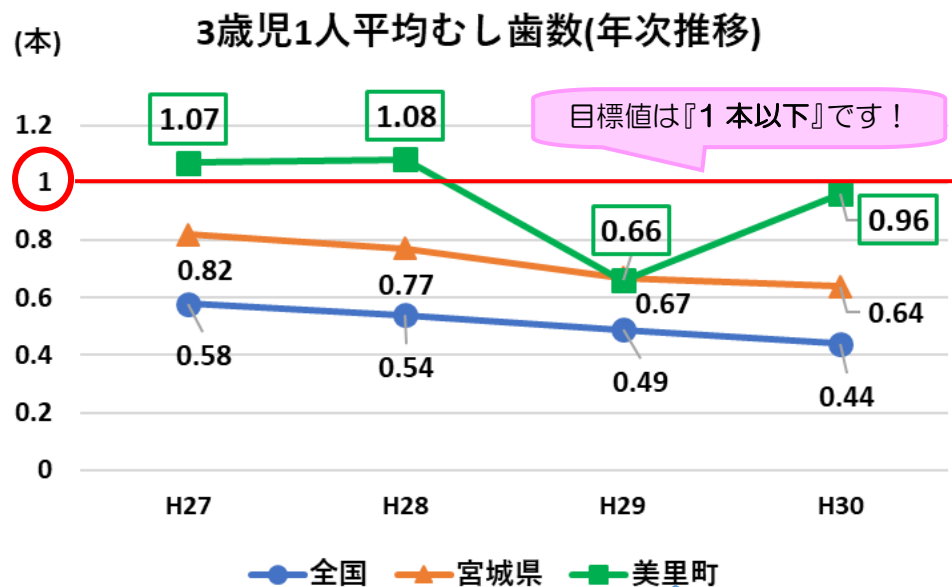




6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今回は「健康みさと21(美里町健康増進計画)」の重点項目のうち、『歯の健康』についてご紹介します。

重点項目：歯の健康 生涯自分の歯で食べよう

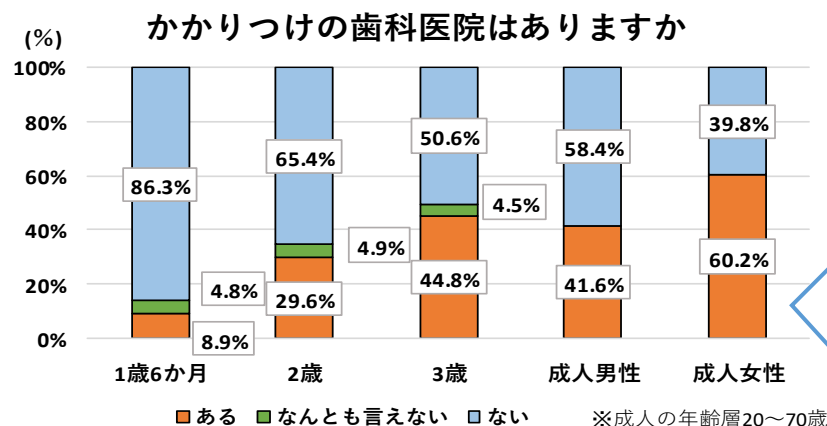


宮城県の歯科保健/歯科保健データ集より

美里町の3歳児1人平均虫歯本数は、全国平均や宮城県平均と比較すると**多い状況**です。

また、子どもの口腔内トラブルの中で最も多いものの一つがむし歯です。

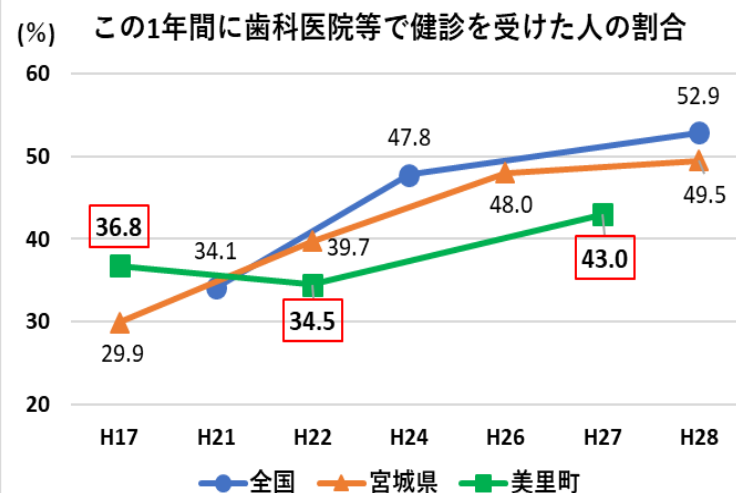
毎食後の歯磨きやブクブクうがいは子どもの虫歯を予防します。
小学校低学年までは大人が仕上げ磨きを行いましょう。



子どもは年齢に伴い、かかりつけ医を持つ割合が増えています。

また、成人男性ではかかりつけ医を持つ方が半数を切る状況です。

令和元年度幼児歯科アンケート結果・H27 町民健康調査より



美里町は全国や宮城県と比較して、歯科医院の受診割合が低い傾向にあります。

虫歯などの口腔内トラブルがなくても、かかりつけ医での受診や、町の歯周疾患健診を利用して年に一度はお口の状態をチェックしましょう！

国民健康・栄養調査/県民健康・栄養調査/町民健康調査

6/4～10は『歯と口の健康週間』 & 毎年6月は『食育月間』～健康は日々の食事の積み重ね～



家族で実践！歯を守る食習慣

①しっかり噛もう

一口 30 回噛むのが目安です。「毎食数えて噛むのは難しい…」という方は、回数ではなく形を意識してみましょう。食べ物がドロドロになったタイミングが飲み込む目安です。



②おやつは時間と回数を決めて食べる

飲食する頻度が多いと、歯が酸にさらされる時間が増え、虫歯になるリスクが高まります。家族みなでおやつのルールを決めてみましょう。



③就寝前は必ず、歯を丁寧に磨く

夜寝ている間、口腔内は唾液が減って、虫歯になりやすい環境になります。

寝る 2 時間前には食事を済ませ、歯磨きを特に丁寧にやって口の中を清潔に保ちましょう。



野菜をおいしく食べるヒント

～簡単なレシピで食卓にプラス 1 品野菜の料理を並べましょう！～

アスパラチーズ春巻き

【材料】(4 人分)

アスパラガス 4 本
スライスチーズ 4 枚
春巻きの皮 2 枚
油 大さじ 1 (12 g)

【作り方】

- ① アスパラガスは根もとを切り落とし、下部のかたい表皮をむいて半分に切り耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で 1 分加熱する。
- ② スライスチーズを半分に切る。春巻きの皮は 4 等分にする。
- ③ 春巻きの皮にスライスチーズとアスパラをのせて巻く。
- ④ フライパンに油を熱し、②を表面がきつね色になるまで中火で焼く。



アスパラの食感、チーズの塩気、春巻きのパリパリ感が楽しめる一品です。手でつかめる程度の温度に冷ませば、手づかみ食べも OK です。

1 人分 116kcal、塩分 0.6 g

カミカミサラダ

【材料】(4 人分)

人参 1/2 本(80 g)
きゅうり 1 本(150g)
きゃべつ 80 g (約 2 枚)
さきいか 20 g

1 人分 127kcal、塩分 0.8 g

【作り方】

- ① 人参、きゅうり、きゃべつを 3 cm 長さの千切りにする。
- ② 人参は電子レンジで 1 分加熱する。
- ③ さきいかは 3 cm 長さに切り、太いものは細く裂く。
- ④ ①～③と◆を混ぜ合わせる。

◆ マヨネーズ 大さじ 3 (36 g)
しょうゆ 小さじ 1 (6 g)
すりごま 小さじ 1 (3 g)



お子さんには「カミカミしようね」等の声かけをしながら食事をする事で、よく噛んで食べる習慣を身に付けていきましょう。

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945