



笑顔でイキイキ！健康らんど



『家族みんなでむし歯予防』

町福祉課母子保健係 臨時保健師 押尾麻依子

寒さが厳しくなる1月になりました。楽しいクリスマス、お正月：おいしいものがたくさん食卓に並んだ時期であつたと思います。みなさんはお休みの間「寝て起きて食べて…」という生活をしていませんか？このような生活は「体重増加」だけでなく、歯の健康にも影響してきます。

歯に関するトラブルで一番多いものはやはり「むし歯」ですね。小さいお子さんから高齢の方まで悩まれている方は多いのではないかと思います。

むし歯の原因は「むし歯菌・糖・時間・歯の質」の4つと言われています。むし歯菌は箸やスプーン、コップを共有するときなど「唾液」を通して親からお子さんへ受け継がれます。また、糖分が多いものをたくさん食べる、だらだら食べるとむし歯菌の栄養素が常にお口に充満し、歯の大事な成分が溶け出してしまいます。歯の質が弱いとむし歯菌にさらされやすく、乳歯のうちにむし歯が多いと永久歯にも影響し、生涯むし歯が多くなってしまうのです。

このような状態にならないように、まずは歯質向上のため、バランスの良い食事を家族みんなで心がけてみてください。北海道は新鮮な食材でいっぱいですよ！また、食事を摂る時間を決め、おやつも1日2回まで。だらだら食べないように注意し

「むし歯予防教室」のご案内

毎月1回、保健福祉会館で歯科医師・歯科衛生士による歯科診察・歯科指導・希望者にフッ素塗布を実施しています。就学前までのお子さんであれば誰でも利用できますので、ぜひ活用してください。

今年度の予定は1月28日(金)・2月25日(金)・3月31日(木)です。(予約不要)

受付時間：13時～14時半

問い合わせ：母子保健係 ☎ 23 - 0500

ましよう。さらに、お子さんに歯磨きの習慣を身につけさせることが大切です。歯磨きが嫌いにならないように、まずは、歯ブラシを持たせることから始め、「楽しい」と感じる雰囲気を作り、磨いた後はたくさん褒めてあげましょう。3歳になったら一緒に歯磨きの練習を始め、仕上げ磨きは低学年まで続けることをおすすめします。歯磨きの際にフッ化物を利用するとより歯質向上に有効です。かかりつけの歯科医院と相談しながらぜひ取り入れてみてください。

お父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんに歯のトラブルがあるとお子さんもそうなりがちです。むし歯や歯周病などは万病の元！

この機会に家族で歯の健康について見直してみてくださいね

◎今年も1年頑張りましょう◎「スッキリ快腸和風ポトフ」



◎鶏肉と根菜の和風ポトフ◎

＜材料＞4人分

・鶏手羽元 4本・大根 10cm 分・ニンジン 小1本
・だし昆布 5cm・キャベツ 5枚程度・ショウガ薄切り 3枚
・水 カップ4・塩 小さじ1・こしょう 少々

＜作り方＞

①大根は縦に4等分にし乱切り、ニンジンも皮をむいて乱切りにする。キャベツはざく切りにする。
②鍋に昆布、鶏肉、大根、ニンジン、ショウガを入れて30分ほど煮る。

③キャベツを入れてひと煮し調味料を入れて味を整える。
1人分 エネルギー 91kcal 塩分 1.5g

忘年会に新年会、お正月とおいしいものを食べたり、お酒を飲む機会も多く体重増加が何となく気になってきた今日この頃…。

今月は根菜をたっぷり使ったスープを紹介します。

根菜は食物繊維が豊富で腹持ちがよく便秘を整える働きがあります。年末年始で体重が増えてしまった方は1月中に戻すようにしましょう。

春におしゃれをしてお出かけできるように今から気をつけることが大切です。

栄養士 小屋畑麻未

鶏肉と昆布のうまみと
野菜の甘味がおいしいスープです。
ショウガも入っているので
体ほかほかです。

