

けんこうガイド

舌ケアしていませんか？

あなたの舌は、きれいなピンク色ですか？鏡で舌をチェックしてみましょう。

白っぽい舌、黄ばんだ舌は要注意！舌に苔（こけ）が生え、歯周病菌などの様々な菌が住み着いている証拠です。

舌の表面には舌乳頭という突起が無数にあり、その間には空気が入らない溝があります。そのため、舌は空気を嫌う歯周病菌など、様々な菌の格好のすみかになってしまいます。

口臭を出す菌の約60%は舌に潜んでいるため、歯周病やむし歯を治療していても舌の手入れが十分でなければ口臭が出てくることもあります。

特に、だ液の分泌が減少している高齢者の方は、口の中の粘膜や舌に食べ物のかすがつきやすくなり、細菌が繁殖しやすくなっています。

口臭の原因は様々ですが、歯周病やひどいむし歯からくる口臭は、歯みがきと同様に舌を手入れすることで防ぐことができます。

また、朝起きたときや空腹時など、だ液の分泌が少ないときに起こる口臭の予防には、水分補給も効果的です。なお、胃炎や肝臓病、糖尿病などでも口臭は強

くなります。病気のコントロールも大切です。

口臭が気になる方は、一度歯科医院を受診してみてもいいでしょうか？

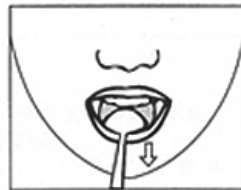
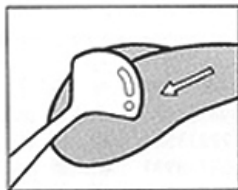
舌ケアの方法

舌専用のブラシもあります。歯ブラシでも十分です。1日1回程度で大丈夫です。

①可能な限り舌を前へ出します。

②舌ブラシや歯ブラシなどで舌の表面を『舌の奥から前』そつとなでるように軽くこすります。

③舌から出血したり、痛いと感じるほどの力では磨かないでください。舌を傷めることもありますので、使う回数や力の入れすぎには気をつけましょう！



12月	12月			11月				月日	健康カレンダー
5日(金)	5日(金)	3日(水)	2日(火)	26日(水)	26日(水)	20日(木)	19日(水)	17日(月)	
13時30分	14時	日程については、後日個別にご案内します。		13時	9時45分	13時	10時	13時	
健康相談	健康相談	健康診断説明会		1歳6カ月児・3歳児健康診断	乳児健康診断	BCG予防接種	からだの中から健康美講座(栄養・歯科教室)	フッ素塗布	
※要予約(12月1日×切り)	節婦老人憩の家	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	保健センター	

静内保健所から ☎42・0251

●お問合せ 町民福祉課保健福祉グループ

☎47・2113

Let's try

いろいろいろいろ
いろいろいろいろ

～第7回～

かぼちゃのサラダ

今回はかぼちゃを使ったレシピの紹介です。旬の時期は夏ですが、冬至になるとかぼちゃを食べる風習があります。これは、作物が不足しがちだった冬の時期に栄養豊かなかぼちゃを食べることで体力を維持しようという昔の人の教えです。

かぼちゃの栄養はビタミンAやビタミンE・Cを多く含んでおり、抵抗力が必要となるこれからの季節、風邪予防に役立ちます。

かぼちゃのやさしい甘味とほくほくした食感はお子さんにも好まれる食品です。いつものレパートリーの一つにしてみましょう。

【かぼちゃのサラダ】

【作り方～2人分】



【1人当たり】
◇エネルギー 143Kcal
◇食物繊維 4.6g/食塩 0.9g

(材料と切り方)

かぼちゃ 1/4コ
一口大に切る

大豆
・乾燥大豆なら大き目2
・ゆで大豆なら大き目3

塩 小さじ 1/4
こしょう 少々
マヨネーズ 小さじ2

(作り方)

① かぼちゃを茹でる。熱いうちに、フォークでつぶす。塩・こしょうを加える。

② ①の粗熱が冷めたら、大豆・マヨネーズを加えて和え、出来上り。

平成20年度静内地域療育推進協議会

「子育て講演会」のお知らせ

日高地域の子育て力を高めることを目的に、年1回子育て講演会を開催しています。今年は下記の内容で開催致しますので、たくさんの方のお越しをお待ちしています。

- 日時 平成20年12月6日(土) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 会場 静内保健福祉センター(新ひだか町静内緑町4-5-1)
- 講演内容 「みんな悩んで親になる～子育てへのヒント～」
- 講師 NPO法人「お助けネット」代表 中谷 通恵 氏

【講師プロフィール】

同じ子育てををするお母さんと交流する場が少なかった経験から、育児サークルの立ち上げ、子育て通信誌の発行、ホームページ「ココキチねっと」の立ち上げを行なう。白老町在住。

- 託児 対象児 2歳から就学前までのお子さん
定員 20名まで(定員になり次第締切り)
その他 1日保険に加入していただきます(100円程度)
申込先 静内保健福祉センター(保健師)へ

- お問い合わせ先 静内保健福祉センター(保健師) ☎0146・42・1287