

家族・地域・職場で健康づくりのすそ野を広げましょう



健康だより

第37号

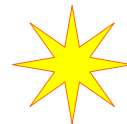
平成23年3月15日発行

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波 855 Tel 0772-62-4312
http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango



8020運動で健康長寿



「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。
20本以上の歯があれば、食べることにほぼ満足すると言われています。
また、「8020達成者は生活の質を良好に保ち社会活動に意欲が高い」「残っている歯の本数が多いほど寿命が長い」という調査結果もあります。



健康な歯と歯ぐきはステキ!



重い歯周病になると、歯ぐきや歯を支えている骨まで破壊される…!

歯が抜けていく…なぜなの？

歯周病は、プラーク（歯垢）の中の歯周病菌によって歯のまわりの組織が破壊される病気で、歯を失う原因の約半分を占めています。成人の約80%が、歯周病（歯肉炎、歯周炎）にかかっていると言われています。

むし歯は、子どもは減っていますが、大人は減っていません。原因は、以前からのむし歯の悪化や、歳を取り歯ぐきが下がることによって露出した歯の根元にできやすい「根面う蝕」（こんめんうしょく）のためと言われています。

歯のクリーニングをもらったり、磨き方を教えてもらったり♪

8020



仮に8020が達成できなくても…

イベントで開設した歯の相談コーナーで、

もう遅いわ～
もっと早う教えてえな～



…と言われることがありますが、きちんとした義歯（入れ歯）などを入れてしっかり噛むことができれば、全身の栄養状態も良くなります。また、よく噛むことで脳が活性化されるという調査結果も出ています。

かかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。

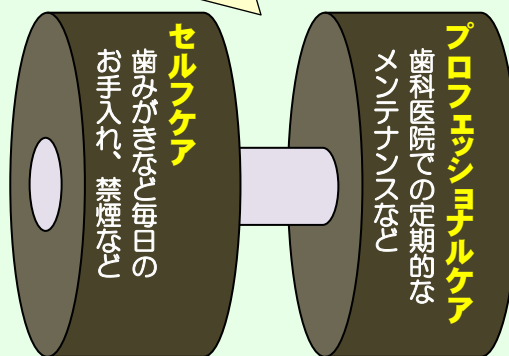
プロの力も借りよう!

子どもの時は、学校歯科検診もありますが、大人になると自己管理が中心となり、定期的に健診を受けている人は4人に1人という結果です。

皆さんはいかがですか？

むし歯も歯周病も、予防の基本は、自分で行う毎日のセルフケアと歯医者さんによる定期的なプロフェッショナルケア、この2つです。

2つのケアは車の両輪。
8020を目指してGo!



伝えたい「たしご」の味

次世代に 伝え 味わい 健康づくり

シリーズ 第4回

海藻と水菜のサラダ



水菜は、淡泊な味わいとしゃきしゃきとした歯ごたえで、サラダにもぴったり。

ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、鉄分、カルシウム、カリウムなどを豊富に含んでいます。

材料（4人分）

- ・水菜……………1/2束
- ・干しワカメ……………大さじ2
- ・トマト……………1個
- ・卵……………1個
- ・ドレッシング……………適量

作り方

- ① 卵はゆで卵にする。（固ゆで）
- ② 干しワカメは水につけて戻す。
- ③ 水菜は4cmに切る。
トマトは食べやすい大きさに切る。
ワカメは水を切り食べやすい大きさに切る。
ゆで卵は細かく切る。
- ④ 器に水菜を盛り、その上にワカメ、トマト、ゆで卵をのせる。
- ⑤ 食べる直前にお好みのドレッシングをかける。

職員の仕事から

3月11日の「東北地方太平洋沖地震」におきまして、多くの方がお亡くなりになったことに対しましてお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様をはじめ、今も避難生活を余儀なくされておられます皆様に、心からお見舞いを申し上げます。

被災地におきましては、京都府はもちろん、関西が丸ごとになってできる限りの支援に取り組むとともに、1日も早い復興を心から願っております。

東日本大震災が起こった時、ちょうど山形県に滞在していました。屋外にいましたが、余震が続き一生分と思うほどの揺れを経験しました。

山形県内全域が停電し通信網や交通網もすべて遮断。山形市内は全ての店舗が閉まり、水も食べ物も入手できない状況になりました。

結果として2日間の避難生活を送りましたが、泊めていただいていた旅館では、従業員の方々が明るく接してくださり、飲み水、ホッカイロ、毛布、懐中電灯等が提供され、カセットコンロを使って米、漬け物、乾物、果物など保存の効くものを上手に活用した食事をいただき、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

丹後にも旅館等の宿泊施設や入所施設が多くありますが、日頃からの準備の必要性や家庭での備え、電気に頼り切った生活の危険性など改めて考えるとともに、父親から聞いていた丹後大震災に思いを馳せた体験でした。