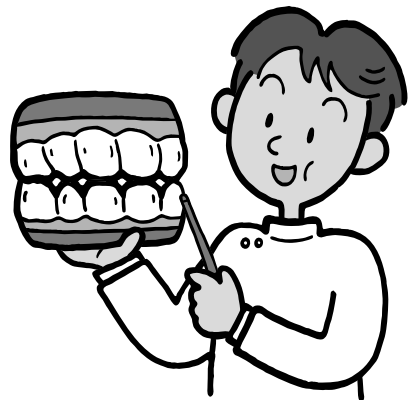


6月4日～10日は
歯の衛生週間です

どうして虫歯になるか知っていますか？

虫歯になる条件は、まず歯があり、次に、口の中に虫歯の菌がいること。この菌や食べ物の残りカスなどは**歯垢**として口の中に存在するので、虫歯の菌は、誰の口の中にもいます。

そこへ**食べ物**が入ってくることで虫歯になる条件がそろいます。特に虫歯の菌は、糖を好みます。虫歯の菌が食べ物の中の**糖**を取り込んで**酸**を生産し、口の中を酸性にすることで、歯の表面が溶け、虫歯ができるのです。



虫歯にしないために…

* だらだら食いをしない

だらだら食べていると、口の中はいつも酸性の状態となり、歯の表面が溶ける時間が長くなります。だらだら食べるのは止めましょう。



* よく噛む

よく噛むことによって、唾液の分泌が盛んになります。唾液には、酸性になった口の中を中性に戻す力があります。よく噛んだ時に出てくる唾液は、じっとしている時に自然と出る唾液に比べると、約30倍から60倍も酸を中性にする力が強いと言われています。何でもよく噛んで食べましょう。



* ブラッシング

何より大切なことは、虫歯の菌をなるべく減らすために、**歯を磨くこと!**
「磨いていたのに虫歯が出来た」というのは、「磨けていなかった」場合が多いので。磨き残しの無いよう気をつけましょう。



* フッ素塗布

フッ素には

- 1 歯を強化する
- 2 再石灰化（溶けはじめた歯を元に戻す）を助ける
- 3 虫歯の菌を抑える

という働きがあるので、フッ素入り歯みがき粉を使うと効果的です。

定期的に歯科医院で「ブラッシング指導」を受けたり、フッ素を塗ってもらうこともいいですね。

けんこうカレンダー

| 名称 | ところ | と き | 備 考 | |
|------------|---|--|---|---|
| 育児相談 | 保健福祉センター | 6月2日(月)・7月7日(月) 午前9時30分～11時15分 | ・持ち物 母子手帳 ・身体計測、相談 | |
| 幼児食教室 | | 6月9日(月) 午前10時～13時 | ・要申込み ・対象 1歳6カ月以上 | |
| 精神保健相談 | 北勢県民局 四日市保健福祉部 | 6月27日(金)・7月25日(金) 午前9時30分より | ・内容 精神科医師による精神保健相談 ・要予約 北勢県民局四日市保健福祉部 TEL52-0584 | |
| 成人健康診断 | 保健福祉センター | 6月16日(月)・6月17日(火)・ 7月15日(火) 午前8時30分～11時30分 | ・満30～59歳 ・費用 500円 ・肝炎検査対象者 40・ 45・50・55歳 ・肝炎検査費用 400円 | |
| 胃がん検診 | | 6月16日(月)・6月17日(火)・ 7月15日(火)・8月1日(金) 午前8時～11時30分 | ・対象 満40歳以上 ・費用 900円 | |
| 大腸がん検診 | | 6月16日(月)・6月17日(火)・ 7月15日(火)・8月1日(金) 午前8時30分～11時30分 | ・対象 満40歳以上 ・費用 500円 | |
| 乳がん検診 | | 7月1日(火)・7月2日(水)・ 7月8日(火) 午前9時～15時 | ・対象 満30歳以上 ・費用 1200円 | |
| 子宮がん検診 | | 7月1日(火)・7月2日(水)・ 7月8日(火) 午前9時～15時 | ・対象 満30歳以上 ・費用 600円 | |
| 日本脳炎予防接種 | | 四日市医師会指定医療機関 | 1年中 | 1期初回...1～4週間の間隔で2回接種 対象 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれの子 1期追加...1期初回終了後1年で1回接種 対象 平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれの子 2期...対象 小学4年生 3期...対象 中学3年生 |
| 麻疹予防接種 | | | | ・対象 1歳以上の幼児 |
| 風疹予防接種 | ・対象 1歳以上の幼児 ・対象 昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生で未接種者 | | | |
| 3種混合予防接種 | ・対象 生後3カ月以上の乳幼児 | | | |
| 2種混合予防接種 | ・対象 小学6年生 | | | |
| ツベルクリン反応検査 | 保健福祉センター保健室 | 6月10日(火) 午後1時30分～2時30分 | ・対象 平成14年11月1日～平成15年2月28日生まれの子 ・7歳6カ月未満の未接種児 ・個人通知有り | |
| BCG予防接種 | | 6月12日(木) 午後1時30分～2時30分 | ・持ち物 母子手帳、予診票 | |
| ポリオ予防接種 | | 8月19日(火) 午後1時30分～2時30分 医師の都合により日が変わります。 | ・対象 (1回目 平成15年1月1日～4月30日生まれの子 (2回目 平成14年10月1日～12月31日生まれの子) ・7歳6カ月未満の未接種児 ・個人通知有り・持ち物 母子手帳、予診票 | |
| 健康相談 | 埋縄公民館 | 6月4日(水)・7月2日(水) 午後2時～3時30分 | ・内容 血圧測定、検尿、体脂肪測定 ・持ち物 健康手帳 | |
| | 縄生公民館 | 6月11日(水)・7月9日(水) 午後2時～3時30分 | | |
| | 保健福祉センター | 6月9日(月)・7月14日(月) 午後2時～3時30分 | | |
| | 柿公民館 | 6月18日(水)・7月16日(水) 午後2時～3時30分 | | |
| | 朝日ヶ丘公民館 | 6月25日(水)・7月23日(水) 午後2時～3時30分 | | |

成人健康診断・胃がん検診・大腸がん検診・乳がん検診・子宮がん検診の方は

3月のアンケート調査により定員を満たしている為、キャンセル待ちの方の募集となります。申込者は、6月11日(水)の午後12時まで役場保健福祉課(77-2511)までお申込みください。

クッキングプラザ

～ヘルスメイト食改協～

“味つけは手づくりドレッシングソースで!”

えびのカクテルサラダ



～材料～(4人分)
えび.....4尾 ソース...
じゃがいも...160g 《マヨネーズ大さじ1 1/3
貝割れ菜...12g いりごま 白 小さじ1弱
白ワイン...小さじ1 1/2 レモン汁 小さじ1 1/2
酢 小さじ1弱》

作り方

えびは背ワタを除き、塩ゆでにして殻をむき、3～4つに切る。
じゃがいもは皮をむき、皮むき器を使って2cm幅、7～8cmの長さの薄切りにする。水にさらしてからラップをかけ、電子レンジ(500W)に約30秒間かける。
貝割れ菜は2～3cm長さに切る。
えびと水けをきったじゃがいもを、ソースであえて器に盛り、貝割れ菜を散らす。

鶏つくねのなす包み



～材料～(4人分)
なす.....3本 ソース...
鶏ひき肉...160g (赤みそ40g、砂糖大さじ1弱
詰め物... 《みりん大さじ2弱、だし大さじ3》
(山芋のすりおろし20g、人参.....80g
しょうが汁12g、ごぼう40g、オクラ.....2本
きくらげ4g) 塩

作り方

なすはヘタを除き、縦に2～3mm厚さに切り、水にさらす。耐熱容器にのせてラップをかけ、電子レンジ(500W)に1～2分間かける。
詰め物の用意。ごぼうはささがきにして水にさらす。きくらげは水で戻してせん切りにする。水けをきり、山芋のすりおろし、しょうが汁とあわせ、鶏ひき肉と混ぜ合わせる。
ラップをしいてなすを放射状に広げ、4等分して丸めた を中心に置き、なすで包む。ラップで丸く包み、電子レンジに5～6分間かける。
ソースの材料を鍋でひと煮立ちさせる。人参はさいの目切りにして塩ゆで。オクラは塩みがきしてゆで、小口切りにする。
器にソースをしいて、 をおき、人参とオクラをあしらう。