

へるす

題字 元理事長 小田原 健

CONTENTS

メインテーマ

～ 歯と口の健康習慣 ～

みんなのひろば

*感染症対策の方法

～ 正しい手洗いの方法 ～

*旬の食材を使ったレシピ

～ 旬の食材「キャベツ」～



令和4年(2022年)6月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087



歯と口の健康習慣



「6(む)4(し)」の語呂にちなんで、

6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。

この機会に、自分の歯の健康管理を見直してみましょう。



歯周病に注意！

歯周病とは歯周ポケット*に汚れがたまることで歯茎の内部に炎症が起こり、最悪の場合歯が抜けてしまう病気です。実は歯周病は生活習慣病にも大きく関係していることが分かっています。歯周病が慢性化すると、歯周ポケットにたまった細菌や毒素が血管に侵入して血栓をつくり、心筋梗塞や脳梗塞等を発症させることがあります。また、炎症によって生じた物質がインスリンの働きを低下させるため、糖尿病にもつながると言われています。

*歯周ポケット：歯と歯肉(歯茎)の境目の隙間のこと

歯のケアをしよう！

歯のケアで最も大事なものは、プラーク(歯垢)を取り除くことです。プラークは歯に付着する白いねばねばとしたもので、口の中の常在菌が食べ物の糖分をエサにして、増殖した細菌の塊です。食後8時間程度で発生し、歯周病や虫歯の原因となります。

プラークは歯と歯茎の間や、歯と歯の間などにもこびりつき、正しく歯を磨かなければ取り除けません。理想は毎食後に正しく歯磨きを行うことですが、難しい場合は就寝前に時間をかけて隅々まで磨き、寝ている間に口の中の細菌を増殖させないようにしましょう。

正しい歯磨きのポイント

・歯ブラシは鉛筆をもつように軽くもつ

・磨く順番を決める

例えば①歯の内側 → ②歯の外側 → ③奥歯のかみ合わせなど

・やさしく丁寧に磨く

1歯ずつ20回を目安に、歯ブラシを小刻みに動かします。磨き残しが多い歯の内側や奥歯は特に念入りに磨きましょう。

・歯ブラシを歯に正しくあてる

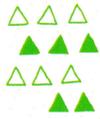
歯ブラシを歯のすべての面に90度にあてる「直角磨き」と、斜め45度にあてて歯と歯茎の間を磨く「斜め磨き」を行きましょう。

・歯磨き剤はできればフッ素配合のものを使用する

フッ素には歯の表面のエナメル質を丈夫にする作用があります。



自分ではきちんと歯磨きをしているつもりでも、歯ブラシの毛先が届かない場所もあります。定期的に歯科検診を受けて歯のクリーニングや健康状態のチェックをしてもらうことも大切です。



旬の食材を使った

レシピ

旬の食材 ///////////////
キャベツ



「豚肉とキャベツのごまだれ」(材料：4人分)

豚バラ薄切り肉	200g	〈ごまだれ〉	
キャベツ	200g	白いりごま	大さじ2
にら	5～6本	しょうがのすりおろし	1かけ分
しょうがの皮	1かけ分	酢	大さじ3
酒	1/4カップ	しょうゆ	大さじ3
塩	少々		



- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。にらは長さ3～4cmに切る。小さめの器にごまだれの材料を混ぜ合わせる。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を少々入れ、キャベツを1分ほど茹でる。水にとって冷ましたら、水気をしっかりと絞ってボウルに入れる。
- ③②の茹で汁に酒1/4カップとしょうがの皮を加え、豚肉を1枚ずつ広げてさっと茹でる。肉の色が変わったら、ザルに上げて水気をきり、②のボウルに加える。
- ④にらを加えてさっと混ぜ、器に盛ってごまだれをかける。

Point

- ◆キャベツを茹でたら、水気をしっかり絞りましょう。
- ◆残った茹で汁は味を調べてスープにすることもできます。

この時期が旬のキャベツは、春キャベツと高原キャベツ！ビタミンCが豊富に含まれており、風邪の予防や疲労の回復に効果があります。おいしいキャベツを食べて、梅雨の時期も元気に過ごしましょう。



感染症対策の方法

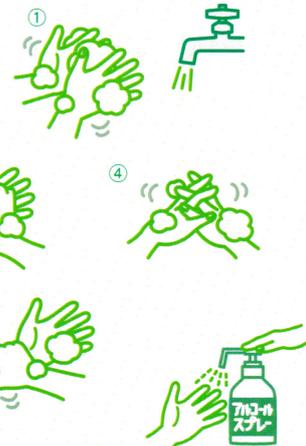


～正しい手洗いの方法～

感染症の感染経路には、①接触感染 ②空気感染 ③飛沫感染 ④経口感染の4つがあります。今回は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染経路の1つである、接触感染の予防として効果的な「手洗い」のポイントをお伝えします。

正しい手洗いの方法

- ①流水で手をぬらした後、石けんをよく泡立て、手のひらを洗う。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先・爪の間を念入りに洗う。
- ④指の間を洗う。
- ⑤親指をねじりながら洗う。
- ⑥手首も忘れずに洗う。
- ⑦流水で石けんと汚れを洗い流す。
- ⑧清潔なタオルやペーパーで、しっかり水分を拭き取る。



※外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗いましょう！！
※手洗いが出来ない場合には、70%以上のアルコール消毒薬の使用がおすすめです。手が荒れるなど、アルコールが合わない場合もあるため、ご注意ください。

