健康管理支援事業

ルピナス

ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」

生駒市生活支援課　（74-1111）

歯の健康を考えよう！

夏は高温多湿になるため、口の中の菌が繁殖しやすい季節。口の中のトラブルで日本人の多くが発症している歯の病気のひとつが「**歯周病**」です。

■歯周病とは

歯周病は歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こすことから始まります。痛みなど自覚症状がなく進行し、やがて歯を支える骨を溶かし、歯が抜けてしまいます。冷たいアイスクリームやジュースを好むこの時期、口の中の糖分が増え、歯周病のリスクが高くなるので注意しましょう。

■こんな方は気をつけよう！～歯周病の症状～

歯ぐきから血が出る	口臭がひどい	口の中がねばねばする
歯ぐきが腫れる	**歯周病の主な症状**	歯がグラグラする
歯と歯の間が広がった	歯が伸びたようにみえる	

■歯周病が影響する疾患

動脈硬化

歯周病菌が血管内に入ると炎症が起こり、脂肪が沈着、血管が詰まる原因となる

糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症の１つであり、お互いに悪影響を及ぼす

早期低体重児出産

歯周病による炎症が胎児に影響し、低体重児出産や早産のリスクが高くなる

■歯周病を予防するには

1. 歯ぐきがキュッとしまっているか状態をチェックする
2. 歯磨きを丁寧に行い、歯こうを取り除く
   糸ようじや歯間ブラシなどを使い、特に歯と歯の間の汚れが残らないようにする
3. だらだら食いはやめる
4. 定期的に歯科検診を受けましょう

40歳以上の皆さん　健康診査を受けましょう！

健康診査の受診期限は、

8月31日(土)までです！

お急ぎください！
通院中の方も受診できます

くわしくは健康課からの案内**令和６年度健康診査のお知らせ**をご覧ください。受診券を紛失された場合は**健康課(75-2255)**まで連絡ください。再発行できます。

～まだまだ暑いので、熱中症に気をつけましょう～

こまめに水分補給をしよう

一日の水分目安量は1.2ℓ
（ペットボトル500mℓ…2.5本）
（コップ200mℓ…6杯）

エアコンを上手に使おう

室内でも夜でも熱中症は発生します。無理な節電は命に関わるので、適宜使用しましょう。

健康・簡単・お得レシピ　「歯周病」予防におすすめレシピ

＼シャキシャキレタスがおいしい／

肉みそレタス包み

唾液には抗菌作用があり、しっかりと噛むことで唾液量が増え、むし歯や歯周病予防になります。

【材料（1人分）】（330kcal、塩分2.3ｇ）

・豚ミンチ……80～100ｇ
・野菜……肉と同量
　玉ねぎ、ニラ、人参、しめじなど冷蔵庫にある野菜でOK（粗みじん切りにしておく）
・おろし生姜……2cm程度
・ごま油……大さじ1/2
・レタス……お好みの量
～調味料～
・水80cc、酒大さじ1、味噌大さじ1/2、砂糖大さじ1、醤油小さじ1/2、鶏がらスープの素小さじ1/2、水溶き片栗粉大さじ1

【肉みそのつくり方】

1. ごま油で豚ミンチと生姜を炒め、色が変わり熱が通ったら、粗みじん切りにした野菜を入れさらに炒めていく。
2. 野菜に熱が通ったら、調味料を加えて混ぜ合わせ、少し煮込む。
3. 最後に残っている汁気を片栗粉でとじれば、完成！

～肉みそでいろいろアレンジレシピ～

＼豆乳坦々そうめん／

スープに牛乳や豆乳を使うことで、歯や骨の材料になるカルシウムやマグネシウムを摂ることができます。

＼肉みそdeタコライス風／

暑い時でもしっかりたんぱく質と野菜が摂れる一品。トマトのリコピンは抗酸化物質で炎症などを抑える効果があります。

Xもぜひチェックしてみてください！〈生駒市福祉部公式アカウント@Ikoma_fukushi〉