

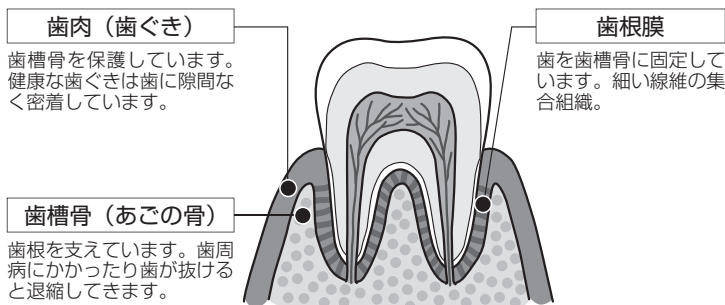
■発行

登別市 保健福祉部 健康推進グループ
〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
登別市総合福祉センター“しんた21”
TEL 85-0100・FAX 85-0111
E-mail:shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

あなたは歯周病になっていませんか？

平成17年の歯科疾患実態調査（厚生労働省）によると、日本の成人の約8割が歯周病にかかっていることがわかりました。

健康な歯ぐきのつくり



歯周病とは



歯茎や歯槽骨（歯を支えている骨）に炎症が起こり、ひどくなると歯が抜けてしまう病気です。

歯周病チェック ～こんな症状ありませんか？～

①歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか。	⑧歯に歯石がたまっていないか。	
②歯をみがいたときに出血しないか。	⑨水を飲むと歯や歯ぐきがしみないか。	
③歯ぐきがむずがゆい感じがしないか。	⑩食べ物がよく歯にはさまらないか。	
④口の中がいやなにおい（口臭）がしないか。	⑪歯が少しぐらぐらしないか。	
⑤朝起きたときに、口の中がねばねばしないか。	⑫歯がぐらついて、物がかみ切れないことはないか。	
⑥歯ぐきが腫れたり、痛まないか。	⑬歯が長く見えるようになっていないか。	
⑦歯ぐきを押しとくさい膿が出ないか。	●1つでもあてはまる症状があれば要注意です。早めに治療しましょう。	

歯周病検診（さわやか検診）のお知らせ

市では、歯周病検診の助成を行っています。

4,000円程度かかる検診ですが、1,300円で受診できます。

申込方法等 詳細は6月1日号の広報をご覧ください。



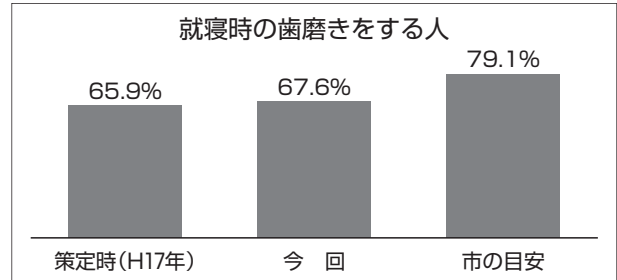
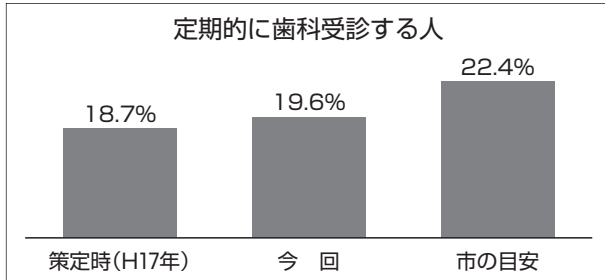
H22年度 登別市の歯に関する取り組み

事業名	対象	内容
親子むし歯予防教室	1歳～1歳6ヶ月児と保護者	歯科医師の講話 フッ素塗布（希望者）
フッ素塗布	1歳6ヶ月～4歳未満	フッ素塗布
フッ素洗口	保育所・小学校で実施	フッ素洗口
幼児健診での歯科検診・ブラッシング指導	1歳6ヶ月児・3歳児	歯科検診 ブラッシング指導
保育所児童歯科検診	保育所入所児	歯科検診
児童生徒歯科検診	小・中学生	歯科検診
歯周疾患健診	40・50・60・70歳になる方で歯科通院中でない人	歯や歯茎の状態チェック、 ブラッシングアドバイス

登別市健康増進計画「健康のぼりべつ21」をご存じですか？

市では、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための指針となる登別市健康増進計画を平成17年に策定し、この計画（計画期間平成17年度～平成26年度）に掲げた各分野における健康づくりに取り組んでおりますが、計画期間の中間年にあたることから、計画策定時に掲げた9分野の達成状況について中間評価を行いましたので、随時お知らせしてまいります。今回は『歯と口腔』についてです。

登別市健康増進計画「健康のぼりべつ21」中間評価の結果より



アンケート結果から、「定期的に歯科受診する人」、「就寝時の歯磨きをする人」の割合は、計画策定時の数値より「やや改善」されている状況ではありますが、高齢になってからでも好きなものをおいしく食べ、生涯にわたり健康な生活を送るためにもできるだけ早いうちから正しい歯の手入れを行うことが大切です。

歯の健康を守るポイント

1日最低2回は歯をみがきましょう。

1日2回！



歯にたまった食べかすが歯垢に変わるまでに約24時間かかります。「食べたらずい」に気がするよりも、夜寝る前と朝起きたときの2回、ていねいに歯をみがくことを心がけましょう。

夜寝る前は、とくに念入りに歯をみがきましょう。



眠っている間の口の中は、唾液が少なく乾燥していて、とくに歯周病菌が殖えやすい状態になっています。夜寝る前には、必ず念入りにみがくようにしましょう。

定期健診を
おすすめします。

定期健診を受けるかどうかで、歯の喪失本数に大きな差が出てきます。半年に一度は定期健診で歯を診てもらうことによって、常に健康な歯と歯周組織を維持することができます。定期健診を受けてできるだけ多くの歯を残し、80歳で20本の歯を残す「8020」を目指しましょう。

家族DE食育!健康レシピ

【鶏肉ロール】



一人分：エネルギー 285kcal

材料（4～6人分）

鶏もも肉 2枚
ベーコン 4枚
にんじん 1/2本
エリンギ 中くらい2本
サヤインゲン 6～8本
たこ糸
A 白ワイン 1と1/2カップ
しょうゆ 大さじ2～3
砂糖 大さじ1
水菜やレタスなど
お好みの付け合せ

作り方

- ①鶏肉は、なるべく大きく開きます。
- ②にんじんとエリンギは、サヤインゲンの太さに合わせて切ります。
- ③①の鶏肉にベーコンを置き、②の野菜を芯にして巻き、たこ糸でしばります。
- ④Aを煮立てた中に鶏肉を入れ、時々返しながらかき汁がなくなるまで煮込みます。

お弁当のおかずにもおいしい1品です。

昨年10月4日に実施された、家族で楽しい!食育フェスタinのぼりべつの「家族でたのしい!クッキング講座」にて、東海林 明子氏が紹介下さったレシピです。