



健康も楽しい食事もいい歯から  
**6月4日(土)〜10日(金)**は  
**「歯と口の健康週間」**です

歯と口は「楽しい食事」や「健康に生きていく力」を支えるものです。むし歯や歯周病の予防など歯と口の健康を保つため、一人一人が次のような取り組みを行うことが大切です。

- ① **歯の手入れ**  
 歯みがきに加え、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使いましょう。
- ② **食生活**  
 間食は、だらだらと飲食しないように時間を決めましょう。食生活が乱れると、口の中がむし歯のしやすい環境になります。
- ③ **フッ化物の利用**  
 フッ化物入り歯磨き剤・フッ化物洗口・フッ化物塗布などを利用し、歯の質を強化しましょう。
- ④ **定期健診**

かかりつけの歯科医院を定期的に受診しましょう。専門家に磨いてもらうことはむし歯や歯周病などの予防に効果的です。また、口

の中の病気も早期発見早期治療が大切です。  
 町の成人歯科健診でも、歯科衛生士がお口に合った歯間ブラシや歯ブラシを選び、使い方を説明しますのでご利用ください。

**成人 歯科 健診**

とき 6月26日(日)

7月24日(日)

ところ 健康づくりセンター「プラム」

問 健康こども課健康づくり班  
 ☎(82)3400



**親と子の心の相談**

とき

《医師》

- 6月8日(水)
- 8月3日(水)
- 10月12日(水)
- 12月14日(水)
- 平成29年2月8日(水)
- 午後2時〜4時

《臨床心理士》

- 6月3日(金)
- 7月1日(金)
- 8月5日(金)
- 9月23日(金)
- 10月28日(金)
- 11月25日(金)
- 12月16日(金)
- 平成29年1月27日(金)
- 2月24日(金)
- 3月17日(金)
- 午後1時〜3時

ところ

山武健康福祉センター  
 (山武保健所)

その他

日程が変更になる場合がありますので、詳しくは電話でご確認ください。

問 山武健康福祉センター地域保健福祉課

☎0475(54)0611

**手作り料理を食卓に!**

町食生活改善協議会

材料(4人分) : 1人分 73kcal 塩分1.0g

- ベーコン ..... 20g
- 玉ねぎ ..... 80g (1/2個)
- にんじん ..... 60g (1/3本)
- セロリ ..... 20g
- じゃが芋 ..... 80g (小1個)
- トマト ..... 80g (1/2個)
- サラダ油 ..... 小さじ2(8g)
- 水 ..... 720ml
- スープの素 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/3(2g)
- パセリ ..... 少々

**ミネストローネ**



**作り方**

- ①ベーコンは1センチの幅に切り、玉ねぎ、にんじん、セロリは7ミリ角に切る。じゃが芋は皮をむいて7ミリ角に切る。
- ②トマトは種を取って1センチ角に切る。
- ③鍋に油を熱し、①を炒めて水、スープの素を加える。
- ④煮立ったらあくを取り、②のトマトを入れ、4〜5分煮る。塩味を整え、みじん切りにしたパセリをちらす。

※忙しい時やもう一品ほしい時に、野菜をたくさん入れてボリューム感のある美味しいスープに。