



6月4日(日)～10日(土)は
歯と口の健康週間です

「おいしい」と
「元気」を支える 丈夫な歯

歯と口が健康であることは、おいしく楽しい食事や健康で元
気な暮らしを支える力となります。むし歯や歯周病などを予防
し、歯と口の健康を保つには、日々の生活習慣が大切です。

●磨く習慣をつけましょう

朝・昼・夕3回の食後に歯を磨きましょう。歯ブラシに加え
て、デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使うことで、プ
ラーク(歯垢)除去に役立ちます。

●食生活のリズムを整えましょう

食事をするとき一時的に口の中の環境が酸性に傾き、むし歯の
でしやすい状況になります。時間がたつと唾液などで中和され
ますが、一日中だらだらと飲食を続けると、むし歯のできやす
い環境が持続してしまうため、食生活のリズムを整えましょう。
また、むし歯や歯周病の予防のため、かかりつけ歯科へ定期
受診することは極めて重要です。専門家に磨いてもらい、家庭
でのケア方法も教えてもらいましょう。

町の成人歯科健診をご利用ください

歯科衛生士がお口に合った歯ブラシや歯間ブラシを選んで、
実践的な使い方を説明します。

とき 6月25日(日) 午前のみ

ところ 健康づくりセンター「プラム」
・7月6日(木) 午前・午後

参加費 600円

申問 健康子ども課健康づくり班 ☎(82)3400

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

抹茶ミルク寒天

～初夏にお勧めのさっぱりデザート～

材料(2人分)： 1人分138kcal

A	牛乳 …… 550ml	B	抹茶 …… 大さじ1
	粉寒天 …… 4g		砂糖 …… 大さじ2
	砂糖 …… 大さじ2		

☆抹茶に含まれるカテキンには、抗酸化作用や
殺菌作用があります。



作り方

- ①鍋にA(牛乳、粉寒天、砂糖大さじ2)を入れ、木べら
で混ぜ、かき混ぜながら煮溶かす。
- ②B(抹茶、砂糖大さじ2)を混ぜ合わせ、全体になじん
だら、①を大さじ1～2加え、とろとろにする。
- ③残りの①と②を混ぜ合わせる。
- ④水でぬらした容器に流し入れ、冷やし固める。

転倒・寝たきり予防 「足もと元気教室」教室生募集!

とき 8月1日(火)、9日(水)、23日(水)、30日(水) 9月6日(水)、20日(水)
10月11日(水)、18日(水) 11月8日(水)、22日(水) (全10回)

午後2時～4時 ※8月1日(火)と11月22日(水)は、午後1時30分～

ところ 町民会館 大ホール

対象 町内在住の65歳以上で杖なしで歩行できる方、介護認定を受けていない方

申込 社会文化課へお申込ください。

定員 先着25人 ※定員になり次第締切

参加費 無料

その他 送迎を希望する方は、お申し出ください。

申問 社会文化課生涯学習班 ☎84-1358

