



6月4日(月)から10日(日)は歯と口の健康週間です
のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

歯と口は健康に生きていく力を支えるものであり、むし歯や歯周病の予防と早期発見・治療はとても重要です。歯と口の健康週間を機に歯の寿命を延ばし、ご自身の健康の保持増進に努めましょう。

当町では、健康で生きがいのある平和な町づくりを目指し、「健康増進計画及び自殺対策計画」を策定しました。この計画は、健康分野別に行動目標を定め、自殺対策とともに一人一人が健康課題に気づき取組めるよう示したものです。

- ① 子どもの頃から食後に歯を磨く習慣を身につけます。
- ② 歯と口の健康を保つために良く噛んで食べます。
- ③ 甘い食べ物・飲み物を摂りすぎないように家族みんなで心がけます。
- ④ 正しいブラッシング(歯みがき)方法を学び、フッ化物入りの歯磨剤の使用を心がけます。
- ⑤ 自分の歯や口の中に関心を持ち、かかりつけ歯科医院で定期的に歯科健診と予防処置(フッ化物歯面塗布・歯の清掃・歯石除去など)を受けることを習慣にします。
- ⑥ 歯ブラシ以外に、歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)などの補助用具を使用し、むし歯や歯

周病予防に努めます。

- ⑦ 8020運動(80歳で20本、自分の歯を保ちましょう)の達成を目指します。
- 一人一人が行動目標の達成に向けて実践し、健康寿命を延ばしましょう。

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24日(日)午前のみ
 7月5日(木)

ところ

健康づくりセンター「プラム」
 個人負担金 600円

申請健康ことも課健康づくり班

☎(08)334000

町会生活改善協議会
手作り料理を食卓に

きゅうりとささみのからし和え
 ~箸休めにぴったりの一品~



材料(4人分) 1人分37kcal 塩分0.3g

- きゅうり 2本
- 鶏ささみ 2本(80g)
- 酒 大さじ1
- 塩 少々
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 小さじ2
- ① 練りがらし 小さじ1/2(2.5g)
- 鶏ささみのゆで汁 小さじ1

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切った後、斜めうす切りにし、塩をふり、しんなりしたら水気をしほる。
- ② 湯(約500ml)を沸かし、酒を入れる。その中へ鶏ささみを入れ、2~3分弱火でゆでたら取り出す。冷めたら食べやすい大きさにさく。
- ③ ①の調味料を混ぜ合わせる。きゅうりと鶏ささみを③の調味料で和える。