



歯の健康フェスティバル

とき 6月5日(日) 午前9時～午後1時
ところ 保健センター

- ★幼児・学童・成人の歯科相談
- ★フッ素塗布(幼児・学童のみ)
- ★むし歯菌を見てみよう
- ★矯正歯科相談
- ★キャラクター石膏人形の色づけ
- ★ブラッシング圧測定
- ★ファミリーブラッシング
- ★講演会

- ①食育劇「3つの元気っこをそろえよう」
- ②実 験「知ってみよう歯のしくみ」
- ③講 演「よい歯を保つためには」

健康がまごおり21実践隊

- ・スモーカーライザー
 - ・たばこクイズ
- もあるよ



歯周病検診を受けましょう

～80歳で20本の歯を残そう～

「歯周病」は、歯の周りの歯ぐきや歯を支える骨などが破壊される病気です。症状が進むと、歯ぐきの腫れや出血が起こり、やがて歯が抜けてしまいます。

市では、平成23年度中に満40・45・50・55・60・65・70歳になる方を対象に、歯周病検診を実施しています。

対象の方には、個別に通知します。歯周病検診を受けて、80歳で20本の歯を残すことを目指しましょう。

よくかんでお口から健康を！

よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

◆かむことの効果！

- ①肥満予防
- ②消化・吸収をよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④脳を活発にして、記憶力をアップさせる

かむことはさまざまな効果があります。食事時間を十分にとって家族揃って、食べ物をしっかりかんでみましょう。

◆カミカミメニュー紹介【いわしのごぼ天】

<材料：4人分> 1食分216kcal

いわしすり身…200g(いわし…5～6尾、卵…1個、小麦粉…大さじ2、砂糖…大さじ2、しょうゆ…大さじ2、塩…2g)、

ごぼう…150g、サラダ油

<作り方>

- ①いわしは3枚におろしてすり身をつくる
- ②ごぼうはさがきにし、水気をしっかりとる
- ③①にごぼうを混ぜる
- ④たっぷりひいた油で焼く