

ただの歯周病と
あなどるなかれ

けんこう広場

～お口の健康、大切です！～

皆さんは毎食後、歯磨きをしていますか？
お口の健康は、全身の健康状態にも大きく影響します。しかし、食後の歯磨き（1日2回以上）をする人や歯科で年1回以上、定期受診する人の割合は低く、特に男性において低い傾向にあります。今回は津山歯科医師会より「歯周病と全身疾患」についてお知らせします。

歯周病とは？

成人のうち約80%の人がかかっているといわれています。歯肉の出血・腫れや歯がグラグラするなどの症状があります。

歯周病にかかると、どんな影響があるの？

動脈硬化や心臓病、誤嚥性肺炎、糖尿病になりやすく、全身の病気に深く関係しています。また、早期低体重児出産の確率が高まるともいわれています。

また、歯と歯肉の間にできる溝である歯肉ポケットには歯周病菌が多く存在し、その菌や菌由来の毒素が血液の中に入り込み、血流とともに全身に運ばれてさまざまな病気の原因となります。特に、歯周病と肥満・糖尿病の関係は詳しく研究されており、相互に悪影響を及ぼし合い症状を悪化させることが明らかになっています。

歯周病の予防のためには、何をすればいいの？

歯周病は自覚症状のないまま進行していく生活習慣病です。お口のことも全身の健康管理と位置付けて、症状のない人も歯科健診を受け、口腔清掃や歯磨き指導を受けることをお勧めします。



問い合わせ先 健康増進課 32-2069
津山歯科医師会 22-4021

食育通信

Vol.24

津山市食育推進
キャラクター
「しよたん」



行事食や伝統料理を楽しみましょう

日本は四季折々のさまざまな食材に恵まれ、長い年月を経て地域の伝統的な行事や気候風土と結びついた食文化が形成されてきました。お正月や節分、ひな祭り、こどもの日などの行事にちなんで食べる行事食には、自然の恵みや先祖への感謝、子どもの成長を祝う気持ちなどが込められています。しかし、時代とともに行事食は形を変え、簡略化されてきています。改めて行事食を見直し、行事食を通して「食」を考へることは、子どもたちの豊かな食体験を育み、心の成長を促すことにつながります。各家庭でも行事食や伝統料理を作ってみて、楽しみながら子どもたちに食文化を伝えてみましょう。もうすぐお正月です。お節料理にも、それぞれの料理や食材に豊作や家族の健康などの願いが込められています。今回は、伝統的なお節料理を少しアレンジしたものをご紹介します。

リンゴきんとん



【材料（8人分）】
リンゴ…1個
サツマイモ…300g
砂糖…大さじ3

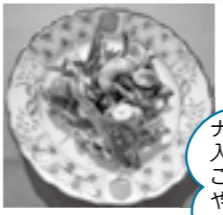
【作り方】

- ①リンゴは皮をむき、薄いちょう切りにし、砂糖大さじ1を加えて水分がなくなるまで煮る
- ②サツマイモは厚めに皮をむき、1cm厚さの輪切りにして10分ほど水にさらし、軟らかく煮て、熱いうちにつぶす
- ③②に砂糖大さじ2を加えて混ぜ、水100ccを加えてなめらかになるように練り混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止め①を加えて混ぜる

1人分の栄養価
エネルギー 74kcal、
食物繊維 1.2g、塩分 0g

ナッツ入り

田作り



ナッツを入れると
ごまめの苦さが
やわらいて、
食べやすくなるよ

【材料（8人分）】
ごまめ…50g
好みのナッツ…50g
調味料（砂糖…大さじ2
みりん…大さじ2
しょうゆ…小さじ2）

【作り方】

- ①フライパンでごまめ、粗く刻んだナッツを別々に空炒りし、取り出す
- ②フライパンに調味料を入れて半量になるまで煮詰め①を加えて手早くからめる

1人分の栄養価
エネルギー 78kcal、
カルシウム 165mg、塩分 0.4g

リンゴの酸味が
サッパリとして
おいしいよ



※保存する場合は冷蔵庫に入れておき、早めに食べましょう

毎月19日は食育の日
問い合わせ先 健康増進課 32・2069

おしえて

エコロジ

問い合わせ先 環境生活課 32・2051



環境奉行「エコロジ」

12月は「地球温暖化防止月間」 「大気汚染防止推進月間」です

平成9年12月に京都で開催された気候変動枠組条約第3回締約国会議（COP3）を契機として、12月を「地球温暖化防止月間」として、地球温暖化防止に向けた国民運動を発展していくことになりました。また、12月は自動車交通量の増加やビル・家庭の暖房による窒素酸化物（NOx）などの排出で、大気汚染物質濃度がより高くなる時期です。そのため、毎年「大気汚染防止推進月間」として、きれいな空を守ることに大切さを呼び掛けています。



ウォームビスを目指そう
地球温暖化防止の一環として、暖房時のオフィスの室温を20℃に下げましょう。暖房に頼り過ぎず、働きやすく暖かい、格好良いビジネススタイルをウォームビスと名付けて普及、定着を目指しています。

自転車などの使用を心掛きましょう
冬に空気が汚れる原因の一つに、自動車交通量の増加があります。天気の良い日はできるだけ自転車や公共交通機関の使用を心掛きましょう。

暖房の使用を控えましょう
過度の暖房の使用は、空気が汚れる原因となります。暖房は適切な温度にし、重ね着などの工夫をしましょう。

ウォームビスで地球温暖化防止ときれいな空を守るのじゃ！

なるほど しらしの豆知識

名義貸しは、はっきり断ることが大切！

呉服店を営んでいる友人から「売上げが足りないの、名前だけ貸して」と頼まれ、クレジット契約書に署名しました。「支払いは自分ですから」と言っていたのに、1年後にクレジット会社から請求が来るようになりました。その後、友人とは連絡が取れません。わたしが支払わないといけませんか？

クレジットの名義を貸すということは、クレジット会社に対して自分が契約当事者として契約することです。当然ながらその支払い義務は生じ、名義を貸した本人がクレジット会社に対して支払いをしなくてはなりません。親しい友人や親族、長年の取引先などから「絶対迷惑は掛けないから名前だけ貸して」と頼まれることがあるかもしれませんが、名義貸しはあなた自身

の犯罪行為としてクレジット会社から訴えられる場合もあります。安易に考えず、たとえ親しい間柄でも「名前を貸してほしい」と頼まれたら、はっきり断ることが大切です。また、名義貸しのほかに「クレジット会社から電話がかかってきたら、何を聞かれても『はい』と言って」と頼まれることもあります。買い物で個別にクレジット契約が申し込まれた場合、クレジット会社は契約当事者に電話をかけ、契約の意思を確認します。そのため「はい」と答えた場合には支払い義務が生じてしまいます。電話の内容をしっかりと聞き、おかしいと思えばはっきり「いいえ」と答えましょう。



困ったときの相談先 市民相談室 32-2057
土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999