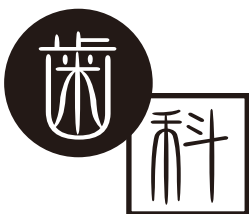


*** 新しい入れ歯のトレーニング方法 ***



● 田中歯科医院
院長 田中 淳

歯の欠損数にもよりますが、最初は、やわらかい物や、小さく切った物を奥歯でゆっくりかんでください。入れ歯の前歯でかむと、入れ歯が動いたり、前歯部の粘膜やあごの骨に負担がかかり過ぎることがありますので注意しましょう。

奥歯で左・右と両方均等にかむようにしてください。痛みがあれば、調整してもらいましょう。顎堤（歯が無くなって歯肉だけになった部分）の形にもよりますが、だんだん硬い物、大きな物にうつしていく段階で、調整を繰り返して、かなり慣れるには1か月、ある程度の物が食べられるようになるには、3か月以上

の期間を要するでしょう。無理な使い方を避けて、一つ一つの段階を経て練習を続けていくことが大切です。

また、発音についても、初めのうちは、話しにくく、自分の声ではないような感じがしますが、これは、まもなく慣れていきます。まず、発音しにくい「サシスセソ」「タチツテト」などの発音練習をしましょう。

大きな声を出して、新聞や本などを読むのも早く慣れるための練習方法です。はっきり言えるようになるまで繰り返し続けてください。よりよい発音ができるようになります。

☆ほしぞら☆だより (4) 健康推進係

『家族と笑顔で過ごすためにく心の健康を守りましょう』

新年度になり、変わったこととはありましたか？入園、入学、卒業、就職など、年度変わりは別れと出会いを繰り返して、周りのいろいろな変化を感じる季節ですね。

また、新型コロナウイルス感染症の影響でいつもとは違う生活になりストレスを感じるかたも多いのではないかと思います。

子育て中にストレスがたまって心や体が疲れると、子どものできないことばかりが目についてイライラすることも多くなります。子どもの気持ちをキャッチできなくなったり、感情的に子どもにあたってしまったたりする危険もあります。子育てで重要なのは、まずは親が心のエネルギーをなくさない、余裕を失わないことです。心の負担を減らして、家族との関わりを大切にしていきたいです。

★ストレスとうまく付き合う心の習慣
① 孤立しない、誰かに相談する。

一人て考え込むと気持ちが悪く、悪循環へと流れがちです。

誰かに話を聞いてもらうと楽になると思います。

② 休息をとるように心がける。何事も家族優先、自分のことは後回しになっていませんか。リラクセスする自分の時間をもつことが大切です。

③ やわらかく思考をもつ。気分が落ち込みやすい状況に直面したら、意識してポジティブな側面に目を向けましょう。

④ 自分も子どもも、どんどんほめる。育児は「育自」。子育てを通し、自分も育つていきます。人が成長するときに必要なことは「認められること」

「ほめられること」です。言葉でほめるのが苦手な人は、子どもをぎゅーっと抱きしめてスキンシップをとりましょう。

子育てを一人で抱え込まず、身近に相談できる人を探し、助けられ上手になりましょう！

ほしぞら☆ポータルサイト



シイタケのグラタン



1人分のカロリー【209Kcal】

提供：芦別市区栄養士会

骨を丈夫にする栄養素を含む食品の料理です。骨の原料となるカルシウム、タンパク質を含むチーズやツナ。カルシウムの吸収を促進したり、骨への沈着を助けるビタミンDを含むシイタケ。ビタミンDは油と一緒にとると吸収率が高まります。細胞同士をつなぐコラーゲンの合成にかかわるビタミンCを含むパプリカ。

変化しないようにみえる骨も少しずつ入れ替わっています。毎日の食事でもとる栄養素が重要になります。

▶材料 4人分.....
・生シイタケ (M) 8個、A (ツナ缶1缶・しょうゆ小さじ1/2・マヨネーズ大さじ2・黒コショウ少々)・

ピザ用チーズ40g・パプリカ赤40g・パプリカ黄40g・油少々

▶作り方.....

- ①オーブンを200℃で予熱しておく
- ②シイタケの石づきを落とし、茎を切り取りみじん切りにする③転がらないようにシイタケのカサの天辺を少し切り落とし、みじん切りにして②と合わせておく④パプリカを3cm程度の角切りにし、軽く油をなじませておく⑤③とAの食材を合わせたものをシイタケのヒダのあるほうの上へのせ、チーズをのせる⑥鉄板にクッキングシートをひき、④と⑤を入れて①で15～20分程度焼く（焼き具合を見ながら時間を調整する）。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ