健康のひろば

歯科

＊＊＊＊人生100年時代のブラッシング法＊＊＊＊

●はぎわら歯科クリニック
院長 萩原　淳

日本人の平均寿命は平成29年の調査では男性81才超女性は87才超となり、人生100年時代になってきています。日本歯科医師会が推奨している8020の達成者は半数以上に達しています。

では、この様な中、歯をより長く持たせるために、どの様にブラッシングすれば良いのでしょう？　ポイントは２つあります。

１つ目は歯ブラシの刺激により、歯の周りの歯肉が退縮しないようにすることです。２つ目は露出してきた歯の根元の摩耗を防ぐ事と虫歯予防が大切です。それでは、具体的にはどのようにブラッシングすれば良いのでしょうか？

１つ目については軟らかくコシのある歯ブラシを選択して、歯ブラシの毛先で歯の周りの歯肉を刺激しないように軽い力でていねいにブラッシングしてください。

２つ目については歯の根元は歯冠より虫歯になりやすいので、甘味制限するとともに研磨剤を含まないか含有量の少ないフッ化物が配合された歯磨剤を選択すると良いでしょう。但し、インプラント治療を受けた事がある方やフッ素配合の歯磨剤を使いたくない方は歯科医師に相談してください。

食育だより㊽
「食育」は家庭の食事から

芦別地区栄養士会

今のご時世、男性も女性も普通に料理を作る傾向がみられます。女性にとって料理をバンバンこなす男性はとても頼りになりますね。

ところで、私たちが毎日用意し、食べている食事はいつどこで教わったのでしょうか？　食育がまだない時代はインターネット等で情報も得にくい時代でしたので、他人の食事を見たり聞いたり、正しい知識を得る機会がないと、知る手段がほとんどありませんでした。したがって、幼少期に家庭で見て食べてきた食事や食に関わる習慣が、大人になってからも食生活の基本として取り入れて食事をしているのではないかと考えます。

平成17年の食育基本法の制定により、学校や保育所、幼稚園、地域等での食育は栽培から収穫、調理、食文化の継承と毎年すばらしい取り組みが実施され、食に関する教育が行われるようになりました。

しかし、教育が行われ、情報が素早く手に入る時代になっても、子供たちは家庭で実際に見て食べる食事や肌で感じる食習慣がそれらで行われる食育よりもはるか前から毎日コツコツと積み重ねられています。つまり、家庭の食事が食育そのものとなっているのです。

食育は親から子のみではなく、妻から夫へ、その逆もしかりです。食育に年齢は関係ありません。ぜひ家族との食事や大切にしている食習慣を家族やお子さんへ繋いでもらいたいと思います。

★家庭で食育を実践しよう★
（第３次芦別市食育推進計画より）

- あ 朝ごはんをしっかり食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル（野菜）はたっぷりと
- つ つかおう！芦別産のおいしい食材
- し 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

栄養士さんおすすめ健康レシピ

サバ缶そぼろ

１人分のカロリー【312kcal】

提供：健康推進係

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

缶詰の魚は骨ごと食べることができるのでカルシウムをとても多く摂ることができます。

体内のカルシウムは99％が骨や歯、残りの１％が血液や細胞にあります。カルシウムの吸収率は30～40％程度と低いため、色々な食品からこまめに摂り続けることが大切です。

▶材料　２人分……

・サバ水煮缶１缶（汁1/2）・ニンジン1/4本・ピーマン１個・ショウガ1/2かけ（10ｇ）、しょうゆ大さじ１・酒大さじ１・みりん小さじ１・サラダ油小さじ1/2・白ゴマ小さじ１

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★

▶作り方……

①ニンジン、ピーマン、ショウガをみじん切りにする。
②鍋にサラダ油を中火で熱して①を炒める。
③サバ缶を汁ごと加えほぐしながら水分を飛ばし、炒める。
④しょうゆ、酒、みりんで味付けし白ゴマをふる。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★