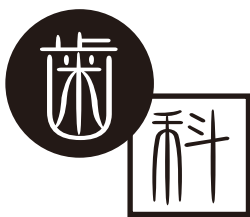


*** 口臭と舌の汚れ ***



●小西歯科医院
院長 小西 亮

口臭とは、吐く息から出される口の臭いのことで、その正体は、口の中の細菌が口内粘膜のはがれた組織や食べかすなどを分解するときに発生する硫黄ガスです。これらの多くが、舌の上に付着する「舌苔（ぜったい）」から発生しているといわれています。

皮膚が古くなると垢となつてはがれ落ちるように、口の中の粘膜や細胞もはがれ落ちて舌の表面のざらざらした部分にたまりやすくなります。

通常は、食べたり話したりするとき舌が動くので、ある程度は落ちますが、舌の動きが鈍くなり、唾液の分泌量も減

る高齢者では、汚れが落ちにくくなるため、たまりやすくなります。それに食べかすや死んだ細菌などが集まって「舌苔」になります。

口臭の予防には、舌の掃除をすることが大切です。1日1回を目安に、ガーゼや舌クリーナーなどで奥から舌先に汚れをかき出しましょう。舌は柔らかく、傷つけやすいので強くこすり過ぎないように注意して行います。上あごにも汚れがたまりやすいため、上あごもやさしくこすり取ります。舌苔は歯の有無にかかわらずたまりやすいため、歯のない人にも口腔ケアは必要です。

食育だより⑤⑥ 「早食いは万病のもと?!」

健康推進係

早食いをすると実際に必要なエネルギーよりも多くとってしまうことで食べ過ぎにつながら、肥満や糖尿病になる可能性が高くなるともいわれています。

昨年度が実施した食育に関するアンケートで、「ゆつくりよくかんで食べている」割合は、平均して69・3%となっており、約30%の方ができていないという結果でした。

できない理由として「時間が無い」「くせ」「歯が悪く、よくかめない」などがあげられました。まずは、生活リズムを整え、焦らないで食べられる食事時間を設けて、早食いが習慣にならないようにしましょう。

ゆつくりよくかんで食べると満腹中枢が刺激され「もう満腹だからこれ以上食べなくてもいいよ」と脳が指令を出します。満腹感が得られます。脳が満腹感を得るには20分の食事時間が必要といわれています。食事では、繊維の多い野



菜やきのこ、こんにゃくを使つてかみ応えをつくる、一口では食べきれないようにな少し大きめにカットする、お魚やお肉を骨付きにする、おのずと食べるスピードが遅くなります。

また、歯やお口の状態がよくないと気持ちよく食事ができません。不調を感じている場合は歯科医を受診し、お口の環境を整えましょう。

ゆったりとした食事の時間は家族とのコミュニケーションの時間にもなります。家族で今日の出来事などをお話ししながらゆつくりと食事を楽しんでください。



今月の一品

カリフラワーのコンソメ煮



1人分のカロリー【67Kcal】

提供：野口病院

カリフラワーはビタミンCが豊富で、高い抗酸化力や美肌、風邪等の病気の予防に効果があるほか、ナトリウム（塩分）を排泄し高血圧に効果があるカリウムも多く含まれています。

▶材料 2人分.....
・カリフラワー100g・シメジなど好みのきのこ40g・ミックスベジタブル20g・ベーコン20g・水100cc・コンソメ2g・塩、こしょう少々

▶作り方.....
①カリフラワーは小さく分ける。シメジは石突きを切り落としバラバラにほぐす。ベーコンは1センチ幅に切る。
②鍋に①とミックスベジタブル、水、コンソメを入れて火にかける。フタをして中弱火で蒸し煮する。
③カリフラワーとシメジに火が通ったら、塩、こしょうで味を調える。

□健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象、その他	場所
1歳6か月児健康診査	9月21日(木) 12:45~13:00	平成28年1月21日~3月21日生まれの幼児	保健センター
3歳児健康診査	9月21日(木) 12:45~13:00	平成26年7月~8月生まれの幼児	
フッ素塗布(虫歯予防)	10月5日(木) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児	
育児相談室		身体計測、個別相談(予約制)	

□プレママクラス

妊娠期から産後のお話、栄養のお話、赤ちゃんふれ合い体験や先輩ママたちとの交流など

- 日時 9月19日(火)午前10時~正午
- 会場 子どもセンターつばさ
- 対象 妊婦さんとご家族の方
- 出産予定月 12月~3月の方
- その他 事前に予約をお願いします
- 申し込み・詳細 健康推進係



□集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	10月5日(木)	保健センター (12:45~13:00)

- 対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児
- 標準接種期間 生後5か月以上8か月未満
- 申し込み・詳細 健康推進係

□こころの健康相談

眠れない、気分が落ち込んでいる、ギャンブルやアルコール、高次脳機能障害など精神科医と保健師が対応し、ゆっくりお話しができます。ご本人や家族、周囲の方々の相談に応じています。プライバシーの保護、秘密は厳守します。ぜひ、ご利用ください。

- 日時 9月14日(木)午後2時~4時30分
- 場所 滝川保健所
- 費用 無料
- その他 事前予約制のため、相談日前日の午後4時までに予約してください。
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

◎わんぱくデー

※月1回行います

のびのび身体を動かして、元気に遊びましょう。

日時	9月4日(月)午前11時~11時40分	
場所	児童センター体育室	
対象	1歳~就学前のお子さんとその保護者	
持ち物	飲み物	

◎子育てサロン

子どもと親と地域の方が集まって楽しい交流をしましょう。異年代との楽しい情報交換の場です。

日時	9月22日(金)午前10時~11時30分
場所	であえーる緑幸団地集会所
対象	0歳~就学前のお子さんと保護者
内容	ちびっこ探検隊になって遊びます
持ち物	お子さんに必要な物
費用	無料

◎乳幼児のための救急講座

日時	10月3日(火)午後1時30分~2時15分
場所	子育て支援センター広場
対象	子育て中(就学前)の方ならどなたでも
費用	無料
定員	10組(親子で一緒に参加)
申込期限	9月28日(木)先着順

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係
- ☎24-2778

司法書士による

「全国一斉養育費相談会」を開催

現在、日本の子どもの貧困率は過去最悪の数字を示し、また、離婚後に養育費の支払いを受けられている世帯は2割に過ぎないという現状から、一人でも多くの子どもを貧困から守ろうとの思いで、日本中の青年司法書士が連携し、養育費に関する電話相談会を全国一斉に開催します。

- 日時 9月2日(土)午前10時~午後4時
- 電話番号 0120-567-301 (フリーダイヤル)
- 相談料 無料(秘密は厳守します)
- 詳細 釧路青年司法書士協議会(安田)
- ☎0156-65-2198