



●よりもと歯科医院  
院長 依本 卓見

## \*\*\*\* 入れ歯のお手入れ \*\*\*\*

就寝前に入れ歯をはずしたら、毎晩入れ歯のブラッシングをしましょう。ブラッシングには入れ歯専用ブラシか、やわらかめの歯ブラシを使います。入れ歯も自分の歯と同じように、使っているとプラーク（歯垢）が付着します。プラークはヌルヌルとした細菌のかたまりで、洗浄剤だけでは容易に落ちません。また、汚れた入れ歯は誤嚥性肺炎を起こす原因にもなります。

ブラッシングの際には歯磨き粉は使わないでください。歯磨き粉には研磨剤が入っているため、入れ歯に傷がついてし

まいます。また、高温のお湯は入れ歯のゆがみの原因になるので使わないでください。

入れ歯を落とさないよう、しっかりと持って磨きます。この際、洗面台に栓をして水を張ったり、洗面器に水を入れて、その上で磨くと、うっかり落とす時にも安心です。栓をしておけば、誤って流してしまうこともないでしょう。

ブラッシングのあとは、入れ歯洗浄剤に浸けるなど湿った状態で保管しましょう。入れ歯洗浄剤には、殺菌・防臭効果があります。

今年度は芦別産米をテーマに、「おぼろづき」と「なつぼし」を使い、ヘルシークッキングでは「芦別米おにぎらず3種、昆布茶豆

士がテーマに沿って、パランスの良い健康的なメニューを考案し、実施していましたが、最近では地元産の食品を利用してメニュー作りをしています。

料理教室では、担当栄養士がテーマに沿って、パランスの良い健康的なメニューを考案し、実施していましたが、最近では地元産の食品を利用してメニュー作りをしています。

芦別地区栄養士会は市内で働く栄養士を中心に会員21人で活動しています。毎年2回、市民を対象として健康づくりと食への関心を高めてもらうための料理教室を開催しており、今年度は昨年9月1日に「ヘルシークッキング」、11月12日には「簡単クッキング」を、それぞれ12人ほどの参加者を得て開催しました。

## 食育だより④ 芦別地区栄養士会 健康料理教室 芦別産品を使った



乳スープ、キュウリとミョウガの和風ピクルス」Ⅱ写真Ⅱを、簡単クッキングでは「黒大豆ごはん、とろとろ汁、甘辛豚肉巻き、リンゴの黒糖キャラメルソテー」を参加者と一緒に調理し、試食しました。さらに試食をしながら栄養士の健康のための講話を聴き、食と健康を再確認しながら和氣あいあとした時間を過ごしています。

年々積極的に参加してくれる参加者が増え日常の健康と食事を見直す有意義な催しになっています。

毎月19日は  
**食育**  
チャレンジデー  
★朝ごはんをしっかりと  
食べましょう★

## 🏠 今月の一品 🌸

### 揚げナスのカニあんかけ



1人分のカロリー 【164Kcal】

提供：芦別市立保育所

ナスは鮮やかな紫色が特徴の野菜です。この紫の色素はポリフェノールで、抗がん作用があるといわれています。またナスニンという成分も含み、コレステロール値を下げる働きがあります。ビタミンEを豊富に含む植物油と合わせて皮ごと使うことにより、老化防止につながります。

▶材料 2人分……………  
・ナス200g・ズワイガニフ  
レーク缶20g・だし汁40cc・

合わせ調味料A（薄口しょうゆ3cc・みりん3cc・酒3cc・塩0.6g）・片栗粉2g・揚げ油適量・万能ネギ4g

▶作り方……………  
①ナスはヘタをとり皮付きのまま乱切りにする。  
②だし汁にAの調味料を入れ、煮立てる。ズワイガニを汁ごと入れ、ひと煮立ちさせ、水とき片栗粉でとろみをつける。  
③①を170℃の油で揚げる。  
④器に③を盛り、②をかけ万能ネギをちらす。

# 健康のひろば



すこやか子育て

## □健康診査・相談・歯科

種類	期日(受付時間)	対象、その他
1歳6か月児健康診査	1月21日(木) 13:00~13:10	平成26年5月13日~7月21日生まれの幼児
3歳児健康診査	1月28日(木) 13:00~13:10	平成24年11月~12月生まれの幼児
歯科相談	1月14日(木) 1月26日(火) 2月3日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	1月14日(木) 1月26日(火) 2月3日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児
育児相談室	1月14日(木) 1月26日(火) 2月3日(水) 9:30~15:30	身体測定、子育て全般についての相談(予約制)

○場所 保健センター

## □プレママクラス

	テーマ	日程	会場
第1課	きらきら マタニティライフ	2月10日(水)	保健センター
第2課	わくわく プレママ体験	2月16日(火)	子どもセンター

- 出産予定 4月~7月の方
- 開催時間 午前10時~正午
- 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

## □ひきこもり家族交流会のご案内

- 日時 1月15日(金)午後1時30分~3時
- 場所 滝川保健所2階母子相談室
- 対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください
- 費用 無料
- その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください。匿名参加も可能で秘密は厳守します
- 申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

## ★子育てサロンに遊びにきませんか

子どもと親と地域の方が集まって楽しい曲を歌ったり踊ったり、また工作などしたりして楽しめます。異年代との楽しい情報交換の場です。

対象	0歳~就学前のお子さん、その保護者	
日時	1月22日(金)午前10時~11時30分	
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)	
内容	簡単な節分の工作	
持ち物	飲み物	
費用	無料	



## ★赤ちゃん教室「ピヨピヨひろば」

赤ちゃんの育ちについて、詳しいお話を聞きながら、母親同士の交流や情報交換の場です。教室は保健師(成長と予防接種など)・警察(事故とシートベルトなど)・図書館司書(絵本の紹介と読み聞かせなど)・栄養士(離乳食と試食など)・保育士(遊びとおもちゃなど)の5回コースです。



対象	生後1~6か月の子どもと保護者	
日時	1月19日・26日・2月2日・9日・16日(すべて火曜日)午前10時~11時30分	
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室	
定員	15組(先着順)	

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

## □集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	2月4日(木)	保健センター(13:00~13:10)

- 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 健康推進係

## 「遊びの広場」に来ませんか

子育て支援センターの「遊びの広場」は、親子で来ていただき、専任保育士と一緒に、同年齢の子ども同士で遊んでいます。また、お母さん同士で交流し、息抜きの場所としても利用できます。

年齢によって曜日が決まっており、時間は、午前10時~11時30分です。登録制のため申し込みが必要です。

	月曜日	水曜日	木曜日
対象年齢	0歳~1歳のお子さん 平成26年4月2日~ 平成28年4月1生まれ	2歳~就学前のお子さん 平成21年4月2日~ 平成25年4月1生まれ	1歳~2歳のお子さん 平成25年4月2日~ 平成26年4月1生まれ

なお、月曜日~金曜日の午後1時~5時は、自由に遊べるよう広場を開放しています。

- 申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778