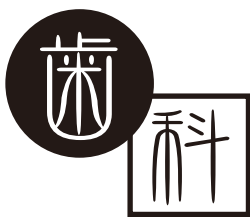


*** 根面むし歯について ***



●(医) おおさき 歯科
理事長 大崎 倫彦

大人の世代によく見られる歯と歯茎の間の「根面むし歯」は歯茎が下がることで起こる事が多いのです。また、必要以上に強い力でみがき続けるのも原因となります。横みがきを続けると根元がくさび状に削れることもあるので、注意が必要です。

また、治療済みのかぶせ物の歯茎との境や詰め物の周りもむし歯になることがあります。これを「二次むし歯」といいます。神経を抜いた歯ならば知覚が乏しいので、知らないうちにむし歯が進んでしまうので、注意が必要です。

根面むし歯や二次むし歯の予防には丁

寧な歯みがきが一番有効です。歯のみがき方ですが、歯ブラシの毛先を歯面にきちっとあてて、毛先が広がらない程度の軽い力で、5ミリから10ミリ程度動かすつもりで小刻みに動かして、1～2歯ずつみがいてください。

奥歯の奥や歯が重なっている部分などは、毛先のつま先やかかと、わきを使ってみがくのも良いです。また、フッ素配合の歯みがき剤や洗口液を活用するのも良い方法です。

食物がはさまるとか、歯の根元がしみるとかの症状がでた場合には、根面むし歯を疑ってみてください。

【健康ひろば】

市の検診体制が変わったことはご存じですか？

今年の4月から、検診を無料で受けられるようになったり、乳がん検診・子宮頸がん検診を受けられる医療機関が増えるなど、市の検診体制が変わりました。

医療機関によっては土曜日の受診が可能のため、個別検診の申し込みが倍以上に増えているなどの反響があります。特に40代・50代の申し込みが増え、無料で受けられることをきっかけに初めて検診を受ける人も多くなりました。検診を申し込みましたから、「無料になったんだね」「好きな曜日に受けられる」と好評の声をいただき、がん検診への関心が高まり、行動する人が増えていることがうかがえます。

がんは二人に一人がかかり、日本人死因の第一位ですが、早期発見すれば治る病気です。例えば乳がんは、早期（2cm未満の大きさ）に発見して治療をすれば98%治ります。乳がん検診の検査法であるマンモグラフィは1cm以下のしこりまで見つけれられる優れた検査法です。1cmの早期



乳がんが2cm以上になるまでにかかる期間は2年のため、2年に1度検診を受けることが大切です。

その他にも、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん検診をそれぞれの検診間隔に合わせて受けることが推奨されています。ご自分の希望や都合に合う検診方法を選択し、定期的に検診を受けてください。

市の検診を希望される場合は健康推進係までご連絡ください。検診の詳細は市ホームページをご覧ください。健康推進係にお問い合わせください。なお、集団検診は新型コロナウイルスの影響で検診日が延期や中止になる場合があります。また、既に申し込みが多くご希望に沿えない日程もありますのでご了承ください。

●詳細／健康推進係

うゆ20g・みりん12g・大根240g・片栗粉4g・赤ピーマン50g・油5g・水200g

▶作り方.....

①鶏肉は料理酒に浸す。②大根はおろし器でおろす。③しょうゆ、みりん、おろしショウガ、水を鍋に入れ火をかけ①の鶏肉を軟らかくなるまで煮る。④鶏肉を煮た汁を半分別の鍋にとり②をサッと煮る。⑤④の煮汁に少量の水でといた片栗粉でとろみを付ける。⑥赤ピーマンを線切りにし、油で炒める。⑦③の鶏肉を器に盛り、⑤のおろし大根をかけ、⑥の赤ピーマンを添えて完成です。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

鶏肉はタンパク質が豊富で、子どもの成長に必要な必須アミノ酸であるヒスチジンや、成長促進、筋力増強に働くイソロイシンを多く含みます。また、免疫力を高めるアルギニンも含まれるので、週に何回かはとりたい食品ですね。大根にはアミラーゼとデンプン消化酵素が含まれ、食べ物の消化吸収を助けます。他にはビタミンCも多く、美容と健康にうってつけの食材です。

▶材料 4人分.....
・鶏もも肉（皮なし）320g・料理酒8g・おろしショウガ4g・しよ

鶏肉のおろし炊き



1人分のカロリー
【140Kcal】

提供：市立芦別病院

栄養士さんおすすめ
健康レシピ