



***** デンタルフロスについて *****



●(医)はぎわら歯科クリニック
院長 萩原 淳

デンタルフロスという言葉を知っていますか。これは合成繊維や絹糸によってできた歯と歯の間の歯垢や食片を除去する糸のことです。

十分に時間をかけて歯ブラシをしてもお口の中の汚れは残ってしまうものです。特に歯と歯の間は磨き残しが多く歯周病やう蝕の原因になってしまいます。デンタルフロスは、その汚れを除去する補助用具のことです。Floss or die! (フロスで歯をきれいにするか死を選ぶか) 衝撃的な言葉ですが、米国では歯周病の予防の為に一般的にデンタルフロスは使

われています。

デンタルフロスを使用することのメリットは主に二つあり、一つは歯と歯の間の磨きにくいところの歯垢の除去率をアップさせます。二つ目は歯垢の除去率を上げることにより爽快感を感じプラークコントロールの習慣が身につきます。

ただし、デンタルフロスの使い方には注意点があります。歯と歯の間にゆっくりと優しく入れ、軽い力で歯垢を除去しましょう。デンタルフロスを使うことはお口の健康を保つことに役立ちます。ぜひ試してみてください。

食育だより④ 冬は『乾燥』脱水に 要注意！ 芦別地区栄養士会

脱水といえば、夏の暑い時期に起こりやすいイメージですが、冬の寒い時期にも脱水は起こります。冬に多い脱水は、空気の乾燥による脱水です。空気が乾燥することで、無意識のうちに体から奪われる水分量が増えています。

冬の脱水は、脳梗塞や心筋梗塞のリスクを高めることもあるため、寒い冬場でも積極的に水分補給していくことが大切です。

① 水分は、食事から約1000ミリリットル摂ることができるため、3食の食事をしっかりとることが基本です。

② 飲み物から摂る水分量の目標は約1000ミリリットル以上です。枕元にいつでも飲めるように水分を置いておくなど、こまめに水分を摂るように心がけていきましょう。また、脱水は血液がドロドロになりやすい早朝に起きやすく、夜寝る前にコップ1杯の水分を摂ることです。

毎月19日は
食育
チャレンジデー
★朝ごはんをしっかり食べましょう★

③ 乾燥しやすいため冬場は、湿度50%以上を目安に、室内に洗濯物を干す、加湿器を利用することなどで空気の乾燥を防ぎましょう。

④ 水分は塩や砂糖を適量含んだものの方が、体の吸収率が高まります。

〈芦別慈恵園で実際に取り組んでいる元気水のレシピをご紹介します〉

★元気水
水またはお湯400ミリリットル(コップ2杯程度)、砂糖16グラム(大さじ1と半分)、塩1.2グラム(小さじ1/3)、好みでレモン汁小さじ1

1日、2〜3回に分けて飲むと効果的に水分を摂ることができますので、お試しください。

◆芦別地区栄養士会
市内の事業所に勤務する栄養士と個人会員の21人で活動しています。

料理教室や講演などを行っていますので、その際にご連絡ください。

今月の一品

鶏肉のリンゴソース煮



幼児1人分のカロリー【116Kcal】

提供：芦別市立保育所

鶏肉とトマトは味の相性が良い組み合わせの一つです。このメニューでは、更にリンゴを加えることで、味がまろやかになり、子どもも大好きな味に仕上がります。

鶏肉は、身体(筋肉や皮膚など)をつくるために必要なタンパク質が主な栄養素で、他の肉類と比べると皮膚の健康に関わるビタミンAを豊富に含みます。もも肉の肉質はややかためですが、うま味が強いので料理に加えると味を豊かにしてくれます。皮を除けばカロリーダウンすることができます。

▶材料 幼児5人分.....

・鶏もも肉200g・塩ひとつまみ・こしょう少々・玉ネギ25g・リンゴ85g・油大さじ1・トマトケチャップ大さじ1・中濃ソース小さじ1・砂糖小さじ1

▶作り方.....

①鶏もも肉は厚さをならし、塩こしょうで下味をつけ、一口大に切る。

②リンゴはイチョウ切り、玉ネギは粗みじん切りにする。

③熱した鍋に①の鶏もも肉を入れ焼き目がついたら、②のリンゴ・玉ネギを加えてよく炒める。

④全体に油が回ったら、トマトケチャップ・中濃ソース・砂糖を加えて煮込み、味がなじんだら完成。

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か月健康診査	1月22日(木) 13:00~13:10	平成25年5月14日~7月22日生まれの幼児
3歳児健康診査	1月29日(木) 13:00~13:10	平成23年11月~12月生まれの幼児
歯科相談	1月15日(木) 1月27日(火) 2月5日(木) 10:00~15:00	生後12か月の乳幼児
フッ素塗布(虫歯予防)	1月15日(木) 1月27日(火) 2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	1月15日(木) 1月27日(火) 2月5日(木) 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

●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	2月5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

★子育てサロンに遊びにきませんか



親子で一緒に体操や工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子（0歳~就学前）
日時	1月23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)
持ち物	飲み物
費用	無料



★ピヨピヨひろば

成長の話を聞いたり、ふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	1月20日・27日・2月3日・10日・17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

健康づくり

健康運動講座のお知らせ になりたい自分に近づくチャンス!!

冬の運動不足を解消してみませんか。1回だけの参加も可能です。ぜひ、運動の楽しさを体験してください。

○健康運動講座のコース案内

コース	対象者	開催時間(受付時間)	会場
エクササイズ・レッスン【初級編】	おおむね75歳未満で軽運動を行える方	午前10時~正午(午前9時30分~)	総合体育館サブアリーナ
やさしいエクササイズ教室【シニア編】	おおむね55歳~75歳未満で軽運動を行える方	午後1時30分~3時30分(午後1時~)	

※【シニア編】より【初級編】の方が、運動強度が強くなります。今まで「ウォーキング教室」や「夜編」に参加されていた方も、ぜひご参加ください。



○エクササイズの共通日程・内容・講師

日程(計6回)	内容	講師
1月21日(水)	ストレッチ、ヨガ、ピラティス、筋トレ、骨盤体操、リズム体操などインナーマッスルを使ったエクササイズ	ダックススポーツクラブ 健康運動指導士 齊川義章さん または健康運動実践指導者 高津宏樹さん
1月28日(水)		
2月4日(水)		
2月18日(水)		
2月25日(水)		
3月4日(水)	ノルディックウォーキング(ポールは用意します)	市のスポーツ推進員

○申込期限 1月14日(水)まで

○定員 60人(定員になり次第締め切ります)

○費用 無料

●申し込み・詳細 健康推進係