



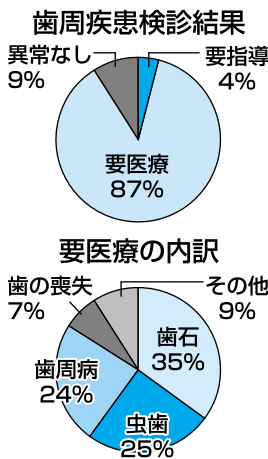
# 健康ガイド

## あなたの歯は大丈夫？

### 歯の検診で歯のチェックをしよう

平成19年9月～11月に8回、袋井保健センターと浅羽保健センターで歯周疾患検診を行いました（132人が受診）。

検診結果では、90%以上の方が歯や歯茎に何らかの異常が見つかりました。



現在、中高年以上の約6割の人が何らかの理由で歯を失っています。その原因の9割近くが虫歯と歯周病です。特に歯周病は、歯と歯茎にたまった歯こうによって起こる病気ですが、自覚症状がほとんどないまま進行するため注意が必要です。

自分の歯を守るためには、日ごろから自分の歯の状態を知り、予防していくことが大切です。今回検診を受けなかった方も、まずは、自分の歯の状態をチェックしてみましょう。



また、40歳以上の方を対象に今年も歯周疾患検診を行います。1年に1度は、定期検査を受けましょう。

### 【虫歯チェック】

歯の表面に白いしみがあつたり、溝の部分が茶色に着色したりしている冷たい物や熱い物、風がしみる物をかむとズキズキ痛む

### 【歯周病チェック】

歯茎の色が赤かったり、紫がかつたりしている  
歯茎が厚みをもつて膨らんでいる  
歯茎が触った時にぶよぶよしている  
ちよつとしたことで出血する  
口の中がすつきりせずネバネバする  
以前に比べて歯のすき間が開いてきた  
ような気がする  
自分で自分の口の臭いが気になる

### あなたの歯は、何本ありますか

成人の歯は通常28本（親知らずは除く）ありますが、今あなたの歯は何本ありますか。厚生労働省の調査によると、虫歯や歯周病によって平均の歯の本数は、50歳で約25本、70歳で約15本、80歳で約9本にまで減っているそうです。

自分の歯を残すためには、予防が大切です。食後3分以内に3分間歯を磨けば、口腔内の細菌を取り除くことができます。80歳になっても20本の歯を残すことを目標に早速、今日から取り組みましょう。

## クッキングタイム

毎月19日は食育の日

長ネギを添えて食物繊維アップ！  
鶏のチーズ焼きあんかけ

### 材料（4人分）

- 鶏むね肉.....300g
- 塩.....2つまみ
- 酒.....大さじ1
- 長ネギ.....1本
- シシトウ.....12本
- スライスチーズ.....4枚
- サラダ油.....適量
- だし汁.....120ml
- しょう油...大さじ1/2
- みりん.....小さじ1
- 片栗粉.....小さじ1
- 水.....大さじ1

調味料

### 作り方

鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩と酒をふる。  
長ネギは4cmに切り、シシトウは中ほどに切り込みを入れる。  
フライパンにサラダ油を入れ熱し、を入れて両面を焼き、取り出す。  
鶏肉が焼けたら火を止め、チーズをのせてふたをする。  
小鍋に調味料を入れて煮立て、とろみをつける。  
のチーズが溶けたら器に盛り、の野菜を添え、をかける。

栄養価（1人分） エネルギー299kcal/タンパク質19.8g/脂質21.2g/  
カルシウム138mg/鉄0.4mg/ビタミンC 9mg/食物繊維0.8g/塩分1.5g

