



健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

### —大人のむし歯予防について—

むし歯は「むし歯菌」「糖分」「歯質」という3つの要因の重なりにより「時間」が加わることで歯の成分が溶け出していくのが始まりです。これは大人でも子どもでも同じです。



### 大人のむし歯の特徴

むし歯は気づかぬうちに進行していることもあるので、気を付けましょう。

下記の部分などに発生しやすい特徴があげられます。

- 子どもと同様に歯の溝や歯と歯の間・歯ぐきに接する部分
- むし歯の治療に用いた歯の詰め物の裏側
- 歯周病などにより歯の根面が露出した部分

### 予 防

#### ○セルフケア

毎日の正しい歯磨きで、プラーク(歯垢)を除去するセルフケアが大切です。

#### ○プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医をもち、定期的な検診と自分に合ったセルフケアの指導を受けることがむし歯や歯周病の早期発見・早期治療につながります。

#### ○生活習慣の見直し

規則正しい食事の習慣をつけ、むし歯になりやすい時間を短くしましょう。

#### ○フッ素の利用

フッ素(フッ化物)にはむし歯になりにくい歯質を作り、むし歯の進行を抑える効果があります。フッ素入り歯磨き剤などを利用しましょう。



### 歯磨きのポイント

- 歯と歯肉の境に45～90度の角度で歯ブラシの毛先を当て、小刻みに動かす
- 歯ブラシはペンを持つように軽く握り、力を入れすぎない
- 1～2歯ずつ丁寧に磨く
- 歯ブラシで届かないところは、歯間ブラシやデンタルフロスを使用する

### —歯とお口の健康づくりをしましょう—

#### 歯周疾患検診

歯周病は、プラーク(歯垢)の中の細菌により、歯を支える歯ぐき(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊される病気です。初期の段階では、目立った自覚症状が少ないため、気づかぬうちに進行していき、最終的には歯を支える骨が溶け、歯がぐらついてしまいます。

市では、令和4年度に満40歳・50歳・60歳になるかたを対象に、市内実施歯科医院で歯周疾患検診(節目検診)を行います。対象になるかたには、5月下旬に受診券とともに案内通知を郵送しています。歯周病を早期発見し、予防するために歯周疾患検診(節目検診)を受けましょう。

#### 妊婦歯科健康診査

妊娠中は、つわりなどの心身の変化や女性ホルモンの影響でむし歯や歯周病が悪化しやすくなります。歯周病が進行すると、早産や低体重児出産のリスクが高まるといわれています。市では、市内実施歯科医院で妊婦歯科健康診査を行っています。妊娠中のかたは、ぜひ受診してください。安定期(妊娠5～7か月ごろ)の受診をおすすめします(受診券は母子健康手帳交付時にお渡ししています)。

## 幼児食始まり講座

要予約

**対象** 1歳～1歳6か月のお子さんとそのご家族

**とき** 6月15日(水)

午前10時30分～11時30分

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**内容** 幼児食の進めかたの話と試食

**募集組数** 5組(先着順)

**持ち物** お子さんの試食に必要なもの

**申込期限** 6月10日(金)

## プレパママ教室

要予約



**対象** 妊婦のかたとそのご家族  
(妊婦のかたのみでも参加できます)

**とき** 6月29日(水) 午前9時30分～正午

**ところ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**持ち物** 母子健康手帳

**募集組数** 5組(先着順)

**申込期限** 6月27日(月)

**内容** ○講義

・妊娠中の過ごし方や出産の話、妊娠中の栄養の話など

・講師 助産師・管理栄養士・保健師

○体験

・抱っこの仕方、オムツの替え方

・沐浴実習(希望者)

・パパの妊婦疑似体験(希望者)

## みんなで食育を実践しましょう

### 6月は食育月間、 毎月19日は食育の日です

生涯にわたり心身ともに健康であるためには、食に関する正しい知識と選択する力を身につけ、健全で充実した食生活を送ることが大切です。家庭から食育の輪を広げ、大人も子どももみんなで食育を実践しましょう。



食育マーク



共食



朝食欠食の改善



栄養バランスのよい食事



生活習慣病の予防



歯や口腔の健康



食品の安全



災害への備え



環境への配慮(調和)



地産地消等の推進



農林漁業体験



日本の食文化の継承



食育の推進

食育ピクトグラム:取り組みたい食育の項目について、図で表しています(農林水産省ホームページより)



### 作ってみよう!

### 郷土の味 たこめし

1人分 栄養価:327kcal 塩分:1.3g

伊勢湾口の早い潮流の中で育った真だこは身が締まって大変おいしく、ゆでると赤みが濃く、小豆色をしているのが特徴です。たこめしは、たこのうま味がたっぷり味わえる子どもたちに伝えたい鳥羽の郷土料理ですね。

#### 材料(4人分)

米:	2合
ゆでだこ:	150g
ひじき:	10g
にんじん:	40g
A	薄口しょうゆ: 大さじ1・1/4
	酒: 大さじ1
	砂糖: 大さじ1/2
	しょうが: 少々
	水: 大さじ2

#### 作り方

- ①米は洗い、ざるにあげておく。
- ②ひじきは戻し、食べやすい長さに切る。
- ③しょうがはせん切りにする。
- ④たこは5mm厚さの斜め薄切りにする。
- ⑤Aを煮立てたこを加え、ひと煮たちしたら火を止め冷ます。
- ⑥にんじんはせん切りにする。
- ⑦釜に米とたこの煮汁を入れる。  
釜の目盛りまで水を加えて混ぜる。
- ⑧たこ、ひじき、にんじんを入れて炊く。

# 5月31日～6月6日は禁煙週間です

5月31日(火)の「世界禁煙デー」から1週間が禁煙週間とされ、禁煙や受動喫煙防止に関する啓発活動が行われます。

## 受動喫煙とは

他人のたばこの煙を吸い込むことを受動喫煙といいます。受動喫煙によって、以下のような病気になりやすくなることが分かっています。

- 脳卒中
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 呼吸器疾患の悪化
- 喘息ぜんそくの誘発と悪化 など

## 妊婦、子どもへの害

受動喫煙により妊婦や子どもには右のような影響や病気になりやすくなるといわれています。



## 受動喫煙を予防するには

- たばこは喫煙室や喫煙場所など決められた場所で吸いましょう。
- 空気清浄機や換気扇は、たばこの煙すべてを取り除けません。
- 喫煙後の吐く息にもたばこの煙は含まれているので注意しましょう。
- 加熱式たばこによる健康被害の影響はまだ明らかになっていません。決められた場所で喫煙するようにしましょう。

- 低出生体重児または妊娠期間に比べて小さい胎児
  - 早産
  - 中耳炎(慢性中耳炎)
  - 呼吸器感染症(気管支炎、肺炎)
  - 喘息の誘発と悪化
  - 慢性の呼吸器症状(喘鳴ぜんめい、咳、息切れ)
  - 肺機能の低下
  - 乳幼児突然死症候群(SIDS) など
- ※厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

## 結核健康診断・肺がん検診

結核や肺がんの早期発見のために年に1回健(検)診を受けましょう。特に65歳以上のかたは結核健康診断を毎年受診するよう感染症法に定められています。65歳以上のかたで肺がん検診を受診されたかたは、結核健康診断を兼ねています。

- 対象** 鳥羽市に住民登録のあるかた  
 結核：昭和33年4月1日までに生まれたかた  
 肺がん：昭和58年4月1日までに生まれたかた

- 検診料** 結核：無料  
 肺がん：350円  
 (70歳以上のかたは無料)

※肺がん検診を受けるかたで、たばこをたくさん吸うなどの条件に該当し、希望されるかたは、かく痰検診(2,000円)も受診できます。

- 注意**
- ・予約は必要ありません。健康手帳をご持参のうえ、検診会場へ直接お越しください(お持ちでないかたは当日発行します)。
  - ・待ち時間短縮のため着脱しやすい服装でお越しください。

と き	検診場所	受付時間
7月5日 (火)	鳥羽市役所西庁舎	午前8時30分～9時15分
	漁協小浜支所	午前9時35分～9時55分
	池上公園	午前10時15分～10時45分
	堅神公民館	午前11時～11時30分
	浦村農村婦人の家	午後1時30分～2時
	漁協浦村支所	午後2時15分～2時45分
	漁協石鏡支所	午後3時～4時
7月6日 (水)	坂手診療所	午前9時45分～正午
	菅島診療所	午後2時30分～4時45分
7月12日 (火)	ひだまり (休日夜間応急診療所)	午前8時30分～9時30分
	堅子消防庫前	午前10時20分～10時40分
	旧漁協千賀前	午前11時～11時20分
	畔蛸コミュニティセンター	午前11時40分～正午
	漁協相差支所	午後1時20分～2時
	漁協国崎支所	午後2時30分～3時30分
7月13日 (水)	神島診療所	午後0時30分～3時
7月20日 (水)	漁協和具浦支所	午後1時～3時
	漁協答志支所	午後3時30分～5時30分
7月21日 (木)	漁協答志支所	午前8時45分～10時30分
	桃取健康管理増進センター	午後0時30分～5時
7月25日 (月)	船津消防団格納庫前	午前9時00分～9時30分
	伊勢農協鳥羽支店 (旧JA加茂)	午前9時45分～10時45分
	白木コミュニティセンター	午前11時～11時30分
	漁協安楽島支所	午後1時15分～2時
	ひだまり (休日夜間応急診療所)	午後2時15分～3時30分