



ヘルスマイトの簡単レシピで元気に長生き!



鶏つくねのレンジ蒸し

【1人分】エネルギー 173kcal カロリー 塩分 0.5g

材料 (2人分)

鶏ひき肉：120g たまねぎ：50g しょうが：少々
A【溶き卵：1/2個分 しょうゆ：小さじ1 水：大さじ1
小麦粉：大さじ1】 ごま油：少々
しょうが(飾り用)：適量 万能ねぎ(飾り用)：適量

作り方

- ①たまねぎとしょうがはすりおろし、鶏ひき肉とAを混ぜる
- ②蒸し茶碗にごま油を塗り、①を入れる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で5～6分加熱する。中心にくしを刺して透き通った汁が出れば出来上がり(蒸し器なら15分ほど蒸す)。
- ③飾り用しょうがはせん切りし、万能ねぎは小口切りにして②の上に散らす。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

電子レンジで加熱するだけの簡単メニューです。鶏肉は高タンパク質・低カロリー・淡白な味なので、朝食におすすめしたい一品です。

山家 皆子さん(金ヶ瀬3区)



乳幼児の口腔ケア

「口腔ケア」というと「歯みがき」をイメージすると思いますが、むしろ歯を予防するうえで大切なこととは言うまでもありませんが、歯みがき以外にも取り入れて欲しい方法があります。

規則正しく、よくかんで食べれば唾液の分泌が促され、口の中がきれいになって、むし歯を予防することができず、粘つくものを避けたり、食べた水やお茶を飲んだりして、上手に糖分を取ることでも大切です。その他の予防法として、歯の質を強くするフッ化物の応用もあります。

歯みがきだけにたよらず、いろいろな予防法を組み合わせてむし歯を予防し、健やかな歯と口を育てようとするのが口腔ケアです。

妊娠中の注意点

お母さんが妊娠中にむし歯や歯周病であったりすれば、気持ちよく妊娠を過ごすことができません。安定期になったら早め

歯が生えてきたら

頬や唇を触って順番に口の中にお母さんの指を入れ、歯ぐきをマッサージしてあげましょう。慣れてきたら乳歯2歯分ぐらいの大きさの歯ブラシでそっと汚れを取り除いてあげます。上下の前歯8本が生えそろって1歳頃には1日1回は仕上げみがきが習慣化するとよいでしょう。

歯が生える前

歯が生え始める6から7か月頃までの授乳期にも口腔ケアは必要です。機嫌のよい時に、頬や口のまわりにそっと触れたりします。口の緊張を和らげることは、その後の歯みがきの準備として大切です。

乳幼児の口腔ケアを大切に

あこやがひろ

に妊婦歯科検診を受けましょう。必要があれば治療して口腔を健康に保てれば、余裕をもって出産への思いを深めることができます。

にすることが大切です。親にみかいてもらう気持ちよさを、たくさん経験させてあげましょう。2歳半頃になると乳歯が20本生え揃います。子どもの意欲を育むために、家族が歯みがきしているのを見せたり、一緒に歯みがきしたりすることも大切です。

仕上げみがきの方法と効果

手指の運動機能が発達途中の子どもは自分だけではきれいにみがけません。発達に合った手助けが必要で、4歳頃まではお母さんの仕上げみがきが主体で、小学校に上がる頃には「自分みがき」が主体となるよう少しずつ移行しましょう。小学4年生頃まではみがけているか時々見てあげましょう。

歯みがきの力はむし歯予防にとどまりません。子どもの心を育みます。「優しく歯をみがいてもらって気持ちよかった」という経験は、「大切にされた」という感情を育て、自分を大切にすることに繋がります。「歯みがきタイム」を楽しんでください。

やったね!



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(11/1)の結果より



平間 奏さん



濱田 妃菜子さん



堀籠 未羽さん



今野 愛音さん



水戸 陽音さん



小平 晴翔さん



丸岡 遥翔さん

介護の知識



冬場にご注意!! ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発しています。

【主な症状】

- ◆吐気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続きますが、感染しても症状がない場合や、軽い風邪のような症状のときもあります。
- ◆乳幼児や高齢者は、嘔吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意が必要です。

【感染しないための3つのポイント】

- ①手洗い
 - ◆特に食事前、トイレの後、調理前後は、石鹸でよく洗い、流水で十分に流しましょう。
 - ◆食品からの感染を防ぐ
 - ・加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。
 - ・二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、ウイルスを失活させるには中心部が85℃90℃で90秒間以上の加熱が必要です。
 - ◆調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔にしておきましょう。
 - ◆まな板・包丁・布巾等は使用後すぐ

に洗いましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

③人からの感染を防ぐ

- ◆食器・環境・リネン類などの消毒をしましょう。
 - ◆感染者が使ったり、嘔吐物がついたものは他のものと分けて洗浄・消毒する。
 - ◆カーテン、衣類、ドアノブ等も塩素消毒液などで消毒する。
 - ◆洗濯するときは洗剤を入れた水の中から静かにもみ洗いし、十分にすすぐ。
 - ◆85℃以上で1分間以上の熱水洗濯や、塩素消毒液による消毒が有効。
 - ◆嘔吐物等の処理
 - ・使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用する↓使用後はビニール袋で密閉して廃棄する。
 - ・ペーパータオルで静かに拭き取り、塩素消毒後水拭きする。
 - ・しぶきを吸い込まないように注意し、終わったら手洗いをする。
- 以上のことに気をつけ、食中毒を防ぎましょう。

【問合せ】地域包括支援センター
☎0224-15113480