



# あこやがひろ

## 11月8日は「いい歯の日」

### ○歯磨き後のうがいは1回？

むし歯はいわゆるむし菌が糖を食べて酸を作り、これが歯の成分である（ハイドロキシ）アパタイトを溶かすことにより起こります。これを「脱灰」といいます。

初期のむし歯では、脱灰したアパタイトが歯に戻る「再石灰化」が起こります。フッ素、正しくはフッ化物を含むアパタイトは再石灰化を起しやすく、いったん歯に戻ると次には脱灰しにくいいため、むし歯に強くなります。つまり再石灰化時にフッ素が口の中にあることが重要となります。このようなことから、むし歯予防にはフッ素入りの歯みがき剤（ペースト、ジェルなど）が良いといわれています。

ところがフッ素入りの歯みがき剤を使っても、歯みがき後に何回もうがいをしてしまうと、歯みがき剤に含ま

れるフッ素が流れて薄まってしまふのです。歯みがき後に汚れを吐き出した後の仕上げのうがいは「ごく少量の水で1回だけ」にして「しばらく飲食しない」ことで再石灰化効果が高まると言われています。現在、国内で販売されている歯みがき剤の多くは身体に安全な濃度ですので安心して使用できます。

### ○ただ磨くのではなく、正しい歯みがきを

「磨いている」ことと、「磨けている」ことは違います。歯と歯の間や、歯と歯肉の境目などの汚れの残りやすい場所は歯間ブラシやデンタルフロス等の歯間清掃具を使ってきちんと汚れを落とすことが大切です。正しい磨き方と歯間清掃具の使いかたをかかりつけ歯科医院で教えてみてはいかがでしょう。

この機会に自分の歯を見直して、かかりつけ歯科医に定期的に診てもらい、健康で丈夫な歯を保ちましょう！

## やったね！

### 虫歯ゼロ

3歳6か月児健診  
(10/3)の結果より



大野 伊月さん



高橋 結彩さん



岡本 咲良さん



戸村 かほりさん



高瀬 晴琉さん



吉田 壮佑さん



武山 廉さん



菊地 乃愛さん



小林 由芽さん



鎌田 陽色さん



太田 ほのかさん



高橋 蒼太さん



反町 光助さん



三浦 輝さん



菅原 瑠里さん



金澤 琥蒼さん



藤田 僚さん



## 油揚げ巻き

1人当たりの栄養価：エネルギー 74kcal カロリー 塩分 1.0g



※写真は2人分

### 材料 (2人分)

- ・にんじん：40g
  - ・もやし：50g
  - ・油揚げ：2枚
  - ・レタス：30g
- A
- 水：大さじ 2
  - 酒：大さじ 1/2
  - しょうゆ：大さじ 1/2
  - みりん：大さじ 1/2
  - 和風だしの素：小さじ 1/2

### 作り方

- ①にんじんは千切りにし、もやしと一緒に熱湯でさっとゆで、水気を切る。
- ②ザルに油揚げをのせ、熱湯をかけて油抜きをし、キッチンペーパーで余分な水気をふき取る。縦半分に分けて袋状に開く。
- ③②の油揚げに4等分した①を詰め、口の部分を折りたたむ。折りたたんだ部分を下にしてフライパンに入れ、焼き色がついたらころがしながら焼く。
- ④全体に焼き色がついたらAを加え、ころがしながら汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤食べやすい大きさに切る。

### ～調理担当ヘルスマイトから一言～

もやしと油揚げで作る簡単な一品です。冷めてもおいしいのでお弁当のおかずにもなります。ぜひお試しください。

塩谷 敏子さん (西原区)

## 介護の豆知識

### 認知症について

認知症とは、病名ではありません。めづらしいことではなく、誰にでも起こりうる、とても身近な症状です。「年のせいだから」とうせ治らないから受診しても仕方ない・・・」という考えは誤りです。なかには、治る病気もあるからです。完治が難しいアルツハイマー型認知症も、病院で診断されたその日から何もできなくなるわけではありません。慣れた生活習慣は保たれます。

早期に専門職に出会い相談することで、暮らしやすくなる、よりよく生きる希望や「ノット」が得られると言われています。

そこで、地域住民と専門職が一緒に語り合える『みんなを考える認知症セミナー』を開催します。ぜひ、ご参加ください。



### みんなで考える認知症セミナー

日時 11月13日(水) 13:30～16:30  
(開場 13:00)

場所 大河原町にぎわい交流施設  
(中央公民館大ホール)

### 内容

#### 【第一部】

講演「認知症・その周辺・そして予防」  
講師 宮城県対脳卒中協会医師

#### 【第二部】

講演「認知症ととも生きる」  
講師 認知症介護研究・研修仙台  
センター長 加藤 伸司氏

#### 【第三部】

フィールドカフェ「認知症について住民と専門職が語り合う」

### イベント

11:00～会場ロビーで「脳年齢・血管年齢等」の測定体験ができます。

11:00～13:00 2階交流室で、無料カフェをOPENします！

◎「がぎゅうペーカー」のパン移動販売  
いたします。

申込・問合せ 地域包括支援センター

(役場1階⑦番窓口)  
☎ 0224-51-3480