

# みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## 定期的な歯科健康診査が大切です むし歯や歯周病を予防して歯科口腔の健康を維持しましょう

### むし歯や歯周病が引き起こす、病気と全身への影響

むし歯や歯周病により歯科口腔の健康状態が悪くなると、十分な咀嚼ができず、消化器官に負担がかかって栄養の吸収が悪くなるなど、体の健康にも影響を及ぼします。また、目や心臓、腎臓、皮膚、関節などの病気を引き起こしてしまうこともあります。健康な体を支えるためには、歯科口腔の健康維持が大切です。

### 歯科健診を受けて定期的に歯科口腔の健康状態をチェックしましょう

歯科健康診査は、口腔の健康状態を確認し、歯や歯肉の問題を早期に発見するために必要です。定期健診により歯周ポケット(歯と歯茎の間にある小さな隙間)の深さの確認や歯石の除去を行うことで、むし歯や歯周病のリスクを軽減します。また、ブラッシング方法や口腔ケアなど、歯科衛生士から適切な指導を受けることで、むし歯や歯周病の予防効果が期待できます。



### 【東海村成人歯科健康診査(節目健診)を実施しています】

期間▼令和6年3月31日(日)まで

場所▼村指定の歯科医院

対象等▼

対象	受診券の受け取り方法
村内在住で、令和5年度中に30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方	令和5年4月中旬ごろ、受診券を送付しています。
村内在住で、妊婦の方	母子健康手帳と合わせて、受診券を交付します。

※転入等で受診券がお手元にない方は、お問い合わせください。

内容▼問診、歯周疾患等口腔内の状況検査、歯科相談

費用▼無料 ※現在、村内の歯科医院で継続的に治療を受けている方が、当該受診券を使用して健診を受ける場合は、保険診療の自己負担が発生する場合があります。また、歯石除去等のクリーニングを行う場合も自己負担が発生しますので、受診する歯科医院へお問い合わせください。

### 東海村ヘルスメイトの「野菜たっぷり適塩レシピ」



#### 小松菜のミルクスープ



#### 栄養価(1人分)

エネルギー…129kcal

食塩相当量…0.8g

#### 【材料(4人分)】

- 小松菜…100g
- タマネギ…110g
- ニンジン…120g
- 油…大さじ1
- 薄力粉…大さじ2
- 有塩バター…15g
- 水…250ml
- コンソメ顆粒…小さじ2
- 牛乳…250ml
- コショウ…適量

#### 【作り方】

- ① 小松菜を5センチメートル幅に切り、茎と葉の部分に分ける。
- ② タマネギは薄切り、ニンジンは細切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、小松菜の茎、タマネギ、ニンジンを炒める。
- ④ バターと薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで中火で炒める。
- ⑤ 水とコンソメ顆粒を加えて、5分ほど中火で煮る。
- ⑥ 牛乳を加えて、少しとろみがつくまで弱火で煮る。
- ⑦ 小松菜の葉を加えて、さっと火を通したら、コショウで味を調べて出来上がり♪

☆今月は、管理栄養士を目指す茨城キリスト教大学の学生が考案した適塩レシピをご紹介します♪  
☆ビタミンやカリウムが豊富で、体が温まるレシピです!