

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月は、デンタルフロス（糸ようじ）などの歯みがきを補助してくれる道具のご紹介とよく噛んで食べることについてお伝えします。



## 歯と歯の間を 上手にみがこう

歯ブラシでは磨けない歯と歯の間の清掃には、デンタルフロスや歯間ブラシといった補助道具が便利です。

### デンタルフロスの使い方

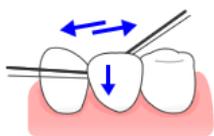
デンタルフロスは繊維を歯と歯の間に入れてプラーク（歯垢）を巻き取るように取り除きます。



糸だけのタイプ  
約40cmに切って使う



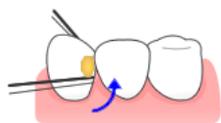
ホルダーに糸が付いているタイプ



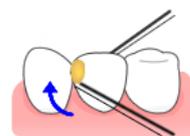
1. のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れる



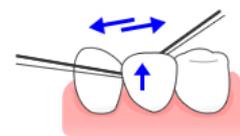
2. 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れる



3. 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出す



4. 奥側の歯についても同様に行う



5. のこぎりのように前後に動かしながら糸を外す

### 歯間ブラシの使い方

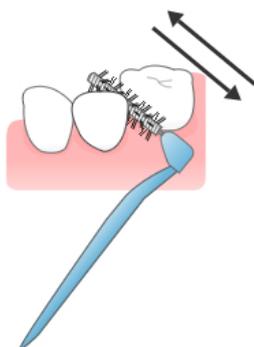
歯と歯の隙間が大きい場合には歯間ブラシを使います。



L字型タイプ  
奥歯に使いやすい



ストレートタイプ  
前歯に使いやすい



まず歯の表側から歯と歯の間に優しく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。  
続いて、歯の裏側からも同様に行います。

歯や歯肉を痛めないために、  
歯間ブラシのサイズは  
歯の隙間より少し小さめが  
おすすめ



さやりん

引用：谷口 奈央.歯間部清掃（デンタルフロス・歯間ブラシ）. e-ヘルスネット. 厚生労働省. (2022)



# 自分の歯を守るために…よく噛んで食べましょう！

年齢を重ねるごとに自分の歯の本数は減っていく可能性があります。

歯の本数が減少すれば咀嚼能率が低下してしまい、「しっかり噛むこと」ができなくなり、食べられない物が増えていきます。

バランスのよい食事をとるためにも、早めのお口のお手入れは大切です。

歯を健康に保つ方法の一つに **よく噛むこと** があります。

しっかり噛んでいると唾液がたくさん出て、食べ物のカスや細菌を洗い流し、むし歯や歯肉炎の予防につながるからです。



カ サンマル  
噛ミング30



よく噛んで食べる  
ための工夫

1. 急いで食べない
2. 飲み物で流し込まない  
など

厚生労働省では、一口30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」運動を提唱しています。30回というのは、窒息防止や五感での味わいを考慮し、従来から噛む回数を目途とされている回数です。ひと口の量を少なくし、味わいながら30回噛むようにしましょう。

## 減塩レシピ集！

### No.54. たことネギのぬた

#### 《材料（4人分）》

☆大阪狭山産の農作物です

ゆでだこ	200g	A	白みそ	大さじ1と1/3
☆青ねぎ	160g		酢	大さじ1と1/3
しめじ	1袋		砂糖	大さじ1
☆にんじん	30g		辛子	小さじ2
			食塩	少々

《1食あたり》  
エネルギー 87kcal、  
塩分0.9g、  
約260円、  
調理時間15分



大きめに切って、しっかり噛んで  
食べましょう！

#### 《作り方》

- ①青ねぎは長さ4cmに切り、しめじは石附をとり小房に分ける。  
にんじんはピーラーで薄切にする。  
ゆでだこは大きめのひと口大に切る。
- ②青ねぎ、しめじは2分、にんじんは1分、順番にゆでて、  
キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④①のゆでだこ、②の青ねぎ、しめじ、③をボウルで混ぜ合わせる。
- ⑤④を器に盛り、②のにんじんをその上に添える。

いかや油揚げ、小松菜などで和えても美味しいですよ。

## 6月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売（JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による）東池尻児童遊園（雨天：東池尻会館）  
（午前9時～売り切れ次第終了）
- 毎週日曜日 地元野菜の販売（大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会）JA大阪南狭山西支店横（午前8時～売り切れ次第終了）

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ（保健センター）