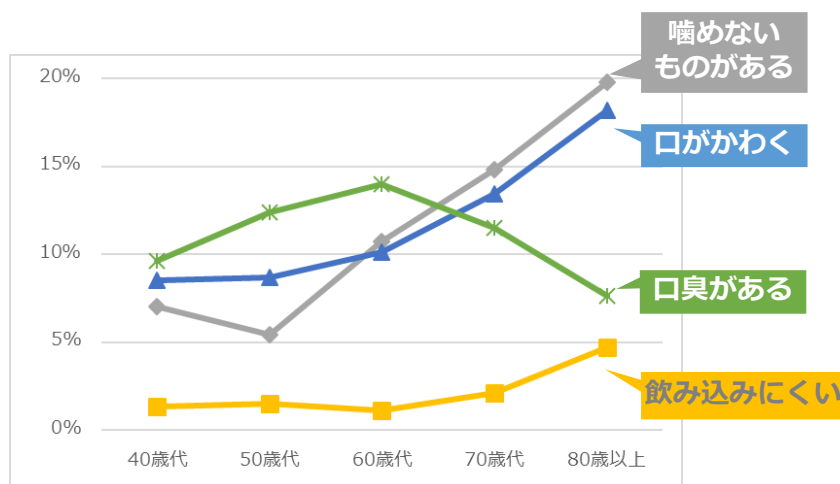


日に日に春めいて新しいことを始めるのに良い季節となりました。今月は「噛む」ことをテーマに「歯とお口の健康教室」と噛む力を維持・向上するためのメニューをご紹介します。

年齢によって 変わる 歯と口の困りごと

平成28年の厚生労働省の調査によると、歯や口の状態について気になることとして、全年代を通して、歯の痛みや歯ぐきの腫れなど、歯と歯ぐきについての困りごとが上位となっています。

40歳以上を年代別に見てみると、年齢とともに困りごとが変わっていくことがわかります。



中でも、50歳代から「噛めない」という困りごとが増えています。

いつまでも自分の歯で噛むことができるということは、生活の質を上げることにつながります。

歯とお口の健康教室 の お知らせ

大阪狭山市では、いつまでも自分の歯で噛むことをめざして「歯とお口の健康教室」を開催しています。

春コース

75歳以上が対象。いつまでも自分の歯でおいしく食べられることをめざして、歯のお手入れ方法や飲み込む力を維持する体操についてお伝えします。

秋コース

40～74歳が対象。歯周病について知っていただき、口のかわきや口臭予防、そして今ある歯を大切に残す方法をお伝えします。

75歳以上の大阪狭山市民限定
口腔ケアでカラダもケア

歯とお口の健康教室

2023 全2回
5/18 木・29 月
13:30～15:00 大阪狭山市立保健センター



今年は5月と10月ごろに市広報紙で参加者を募集します！
ぜひ、ご参加ください。



噛むこと、噛めることが大切



噛むチカラを保つことは、様々な健康要素を生み出し**健康寿命を延ばす**ことにもつながります。

噛むチカラを保つと...

- ①歯と口の病気を防ぐ（口内を浄化する）
- ②脳の発達・認知症予防（口の開閉により脳に酸素や栄養が送られる）
- ③発音・表情がよくなる（口周りの筋肉を使う）
- ④肥満を防ぐ（満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ）
- ⑤体力の向上（歯をくいしばることができ、ふんばることができる）
- ⑥胃腸の疲れが少ない（しっかり噛める）



さらに



バランスのよい食生活につながり、心身ともに活力がアップします。心身の活力は、活発な日常生活や社会参加、健康長寿につながります。



お口のケアをすることはもちろんですが、**噛む回数を増やす**、**適度に噛み応えのある食材を取り入れる**、**口を動かす顔面体操をする**など日常生活で「噛むチカラ」を保つように心がけましょう。

減塩レシピ集！

No.60.さきいかのカミカミ和え

とっても簡単！



さきいか

噛み応えのある食材（さきいかなど）、**野菜を大きく切る**などのカミカミメニュー

《材料（4人分）》

☆にんじん 1本
☆小松菜 1袋
しめじ 1袋
さきいか 30g

☆大阪狭山産の農作物です
A { 酢 大さじ2
しょう油 小さじ2
砂糖 小さじ2
炒りごま 大さじ2

《1食あたり》
エネルギー 79kcal、
塩分 1.0g、
約100円、
調理時間15分

※約80gの野菜が摂れます



《作り方》

- ①小松菜は茎と葉の部分に分ける。
にんじんは3cm長の拍子切りに、しめじは石突きを取り小房に分ける。
- ②①を各々さっと湯がく。
小松菜は3cm長に切った後、しっかり絞り、にんじん、しめじはキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ③ボウルに②、キッチンバサミで切ったさきいか、Aを加えて混ぜ、最後に炒りごまを加え和える。

4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）