

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21**

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

**お口からはじめる
全身の健康管理****歯周病とは**

歯と歯ぐきとの境目にある溝（歯周ポケット）にできた細菌のかたまりが原因で起こる感染症です。自覚症状がないまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯が抜け落ちる恐ろしい病気です。成人の8割は歯周病にかかっているといわれています。

歯周病が及ぼす全身への悪影響

最近の研究では、歯周病や歯を失うことにより、全身にいろいろな影響が及ぶことが明らかになりました。

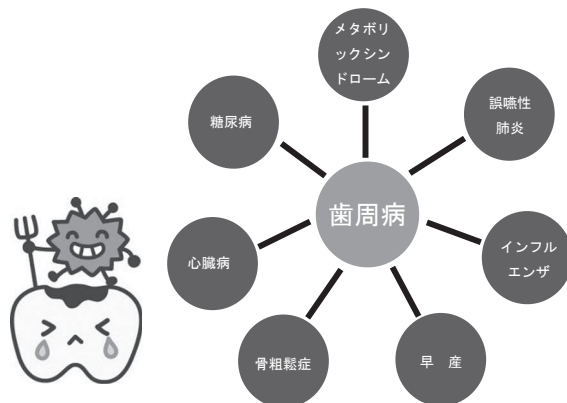
～動脈硬化～

血管に侵入した歯周病菌が血管内にできた細菌のかたまりに感染し、血管の壁を厚くし血管を狭めることで動脈硬化を促進します。

～糖尿病～

歯周病が重症化すると、血液中で血糖をコントロールするインスリンの働きが妨げられて糖尿病が悪化します。

みなさんは、歯肉の腫れや出血、口臭が気になっていませんか？このような症状は歯周病の始まりで、進行すれば歯を失う一番の原因となります。

**～心疾患・脳卒中～**

歯周病菌が心臓の血管の壁に付着して血管を狭め、狭心症や心筋梗塞など心疾患のリスクを高めます。

また、血管の壁に付着した歯周病菌のかたまりが脳卒中の原因になることもあります。

～誤嚥性肺炎～

飲み込む力が低下すると、食べ物やだ液が気管に入り込んでしまいます。気管に入っただ液中の歯周病菌により、肺が感染して誤嚥性肺炎を起こします。

★歯周病を予防することは、歯や口の健康を守るだけでなく、生活習慣病をはじめ、全身の健康を守ることに繋がります。

★毎食後の歯みがきと歯科医院での定期的な検診で、お口から全身の健康を守りましょう！

**受けましょう！
歯周疾患検診**

町では、節目年齢の方に「歯周疾患検診」を実施し、その費用を助成します。対象の方は、この機会にぜひ検診を受け、歯周病や虫歯予防にお役立てください。

- 対象 象：令和6年度内に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方
- 費用：無料
- 検診内容：歯肉の健康状態やむし歯の有無など
※今年度より、検診当日の治療およびメンテナンスの実施が可能になりました。
- 医療機関：山形県歯科医師会に所属する県内の歯科医院
※対象の方には受診券をお送りします。
受診券が届いたら、県内の歯科医院へ直接予約して受診してください。

給食に思いを込めて――

ちょうりじょうゆうびん

6月の予定献立表

ーおらほの食材ー

米・小松菜・きゅうり・トマト・青畑豆・ピーマン
キャベツ・青みず・納豆・みそ など

日	曜日	料理名
3	月	ごはん、ハンバーグチーズ入りケチャップソースかけ、マカロニサラダ、あさりのみそ汁
4	火	ごはん、アジ磯辺フライ、青畑豆の五目みそ炒め、かき玉汁
5	水	山形県産米粉コッペパン、ウインナーケチャップソースかけ、カミカミサラダ、スキムミルク入りコーンスープ
6	木	ごはん、厚焼き玉子、肉じゃが、厚揚げのみそ汁、白鷹産大豆の納豆
7	金	ごはん、ショウロンボウ、ホイコウロウ、玉ねぎともやしのスープ
10	月	ごはん、鶏肉のレモン漬け、旬の野菜の浅漬け、なめこのみそ汁
11	火	麺の日：五目うどん、棒餃子、青菜とツナの辛し和え
12	水	食パン、ドライカレー、ビーンズサラダ、豆腐スープ、スライスチーズ（中学のみ）
13	木	ごはん、いかメンチカツ、炒めビーフン、豚汁
14	金	ごはん、さばサササ焼き、春雨のごま炒め、具だくさん汁
17	月	ごはん、ぶりの西京焼き、切り昆布煮、緑黄色野菜のみそ汁
18	火	そばうどんぶり、切干大根のナムル、小松菜のみそ汁、ミニトマト

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。丈夫で健康な歯と口を保つためには、日ごろからよく噛んで食べる習慣をつける必要があります。6月の献立には、いかや豆、海藻類など噛み応えのある食材を使ったかみかみメニューを取り入れました。子どもたちにも意識してもらえるよう、献立表にかみかみマークをつけてお知らせしています。

よく噛んで食べることは、あごの発育や味覚の発達に良い影響を与えたり、肥満や虫歯を予防したりする効果もあります。よく噛んで食べることの大切さを給食を通して子どもたちに伝えていきたいと思います。

19	水	コッペパン、カラメルチキン、チーズインサラダ、ミネストローネ
20	木	ごはん、いわしの味噌煮、キャベツのそぼろ炒め、中華スープ、元気ヨーグルト（中学のみ）
21	金	ごはん、さつくりメンチカツ、青畑豆入りひじき煮、吉野汁、ミニトマト（中学のみ）
24	月	ビビンバ丼、調理場のきゅうり漬け、わかめと豆腐のみそ汁、アセロラゼリー
25	火	ごはん、ハムチーズフライ、炒り豆腐、ほうれん草のみそ汁
26	水	食パン、オムレツケチャップソースかけ、じゃが芋のチーズ煮、ウインナースープ、キャラメルクリーム（中学のみ）
27	木	ボークカレー、肉しゅうまい、トマトサラダ
28	金	ごはん、鶏つくね、れんこん入り金平、もやしの味噌スープ

※この他、毎日牛乳が1本付きます。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※児童・生徒のご家庭には事前に配布しています。また、町のHPにも掲載していますのでそちらもあわせてご覧ください。

※材料調整や手配の都合上、この時期の掲載となります。ご了承ください。

町報川柳 ― 相 ―

和服着で相合衆が良く似合う	十王	守谷	勝助
年重ね互いに相手を思う心	荒砥乙	木口	とよ
相談にのりたい人は今はじき	横浜市	小形	聰明
推し活に年相応はあとまわし	浦安市	鷹山	悠介
交際費相手次第で出費多し	畔藤	安達	次男
後世に誇れる首相であつてくれ	鮎貝	植木	英夫
感謝です孫の相手しボケ防止	浅立	梅津美千子	
野球は相思相愛二刀流	十王	松田	久一
夫婦けんか相手がいるうち華だろう	佐野原	竹田	正子
分相応驕らず暮らす老後よし	高玉	橋本つね子	
借金と老いた母だけ相続し	十王	松野いせ子	
久しぶりの顔相変わらず口は達者だ	山口	渡部喜美子	
世に出ても卒業祝辞報連相	菖蒲	小関	弘
相乗りし割りかんすれば安上がり	高岡	安部	健一
相撲道氣迫で闘え白鷹山	坂戸市	安達	功
一人では勝負にならず相手いる	高玉	高橋	朝子
場所ごとに観客酔わす相撲取り	山口	石川與次衛門	
相生の心で歩む夫婦道	荒砥乙	保科	努
何時の間に知らぬ同士がパートナー	箕和田	土屋	敏子
たからものビー玉ボツケ時想う	箕和田	土屋	平敏
	中山	佐藤	喜藏

次回「友」六月二十五日まで／「名」七月二十五日まで（※作品には、ふりがなを振ってください。）
白鷹町大字荒砥甲八三三番地 白鷹町役場企画政策課情報係 宛