

第2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。

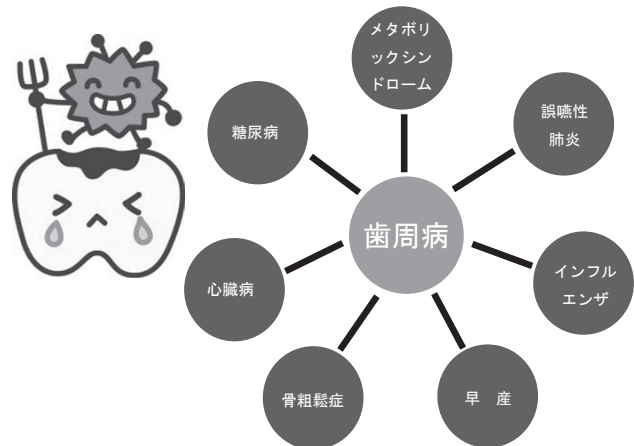
**～動脈硬化～**

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もつながります。

★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：令和5年度内に40歳、50歳、60歳、70歳になる方  
※今年度より歯科の治療を行っている方も対象となりました。

●費用：無料

●検診内容：歯肉の健康状態やむし歯の有無など

●医療機関：山形県歯科医師会に所属する県内の歯科医院  
※対象の方にはご案内と受診券を送付いたします。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下さい。

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

#### —おらほの食材—

米・みず・キャベツ・きゅうり・小松菜・打ち豆  
トマト・さくらんぼ・納豆・みそ など

日	曜日	料理名
1	木	ごはん、牛乳、肉じゃが、もやしとハムの辛子和え、豆腐のみそ汁、元氣ヨーグルト（中学のみ）
2	金	ビビンバ丼、牛乳、みずときゅうりの浅漬け、えのきたけのみそ汁、アセロラゼリー
5	月	ごはん、牛乳、カラメルチキン、マカロニサラダ、緑黄色野菜のみそ汁
6	火	ごはん、牛乳、かつおと大豆の味噌がらめ、小松菜とキャベツのごま和え、豚汁
7	水	コッペパン、牛乳、チーズインハンバーグ、海藻サラダ、コンソメスープ、キャラメルクリーム
8	木	ポークカレー、牛乳、肉しゅうまい、トマトサラダ
9	金	ごはん、牛乳、鶏肉のレモン漬け、切り干し大根の含め煮、春雨スープ、お魚ふりかけ（中学のみ）
12	月	ごはん、牛乳、いわし梅醤油煮、春雨のごま炒め、玉ねぎのみそ汁、チーズ（中学のみ）
13	火	ごはん、牛乳、豚肉のパンソテー、青菜とツナの辛し和え、ビーフンスープ
14	水	食パン、牛乳、カルシウムオムレツ、カミカミサラダ、ウインナースープ、バナナ
15	木	ごはん、牛乳、ショウロンボウ、ホイコウロウ、大根と打ち豆のみそ汁
16	金	ごはん、牛乳、大豆とごぼうのメンチカツ、大豆の五目みそ炒め、厚揚げのみそ汁
19	月	ごはん、牛乳、鶏つくね、磯香和え、わかめのみそ汁

6月4～10日は歯と口の健康週間です。それに合わせて6月の給食には、かむことを意識して食べる「カミカミ献立」を多く取り入れています。

献立表には、カミカミマークをつけて、かむことを意識できるような工夫もしています。

また、毎年6月は国が定める「食育月間」です。生涯にわたって心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どもの頃の食習慣がとて重要で。給食では行事食や郷土料理を提供したり、地場産物を積極的に使用したり、子どもたちが様々な味を経験できるように工夫をしていきます。

20	火	ごはん、牛乳、さばの味噌煮、れんこん入り金平、ほうれん草のみそ汁
21	水	山形県産米粉コッペパン、牛乳、ポークウインナー、コールスローサラダ、ミネストローネ、スライスチーズ（中学のみ）
22	木	ごはん、牛乳、五目野菜の肉団子、炒り豆腐、もやしの味噌スープ
23	金	ごはん、牛乳、さっくりメンチカツ、小松菜と油揚げの煮びたし、味噌けんちん
26	月	ごはん、牛乳、豆腐ハンバーグごまだれかけ、枝豆入りひじき煮、吉野汁
27	火	麺の日：五目うどん、牛乳、鶏の天ぷら、3色ごま和え、山形県産さくらんぼ
28	水	山形県産米粉食パン、牛乳、ツナサンド、ビーンズサラダ、豆腐スープ
29	木	ごはん、牛乳、焼き野菜餃子、切り昆布煮、豆腐のみそ汁、白鷹産大豆の納豆
30	金	ごはん、牛乳、ハムチーズフライ、米粉めんの炒め物、具だくさん汁

※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こ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 — 立 —

孫の背にケロッピーリュックで立つたら餅	十王	松野いせ子
献上に四季知る要の里野菜	浦安市	鷹山 悠介
立派だね礼儀正しき一年生	山口	石川與次衛門
立ち止り九十年をふりかえる	世田谷区	遠藤 八重
膝に手を立てば「よいしょ」と活を入れ	坂戸市	安達 功
立ち話近所睦むよい笑顔	高玉	橋本つね子
参議院良識汚す立候補	十王	守谷 勝助
一升瓶立てた茶碗酒今いづこ	菖蒲	小関 弘
立つたびに膝に感謝のおばあちゃん	高玉	高橋 朝子
突然の夜中の雷立ちすくむ	山口	渡部喜美子
あの廊下立たされたから今があり	鮎貝	植木 英夫
北帰行又来る時は孫連れて	箕和田	土屋 平敏
旅立た爺の分もこの子らと	箕和田	土屋 敏子
鯉のぼりみんなの思い乗せて立つ	浅立	梅津美千子
畑仕事立ちしやがむに一苦勞	荒砥乙	木口 とよ
立哨で手をふりたいが子がいない	佐野原	竹田 正子
凜と立ちもう一度歩きたい九十の峠	広野	新野智耶子
立ち並ぶ見事紅花中山路	滝野	小関 俊英
立て行司軍配重い土俵際	高岡	安部 健一
立志伝よりもマンガの現代っ子	荒砥乙	保科 努
あの人立派だと言うが中味はクロダ	畔藤	安達 次男

次回「伝」六月二十三日まで／「夢」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