

11月8日はいい歯の日

口腔内の清潔のため

虫歯予防に

口のケアを 心掛けましょう

インフルエンザ予防にも効果があります

口腔内の歯垢は、虫歯や歯周病の原因になる菌の塊です。口の健康のためには、歯垢を取り除く口のケアが大切です。

また、インフルエンザの感染は、歯周病菌により感染しやすくなると言われているため、口のケアはインフルエンザの予防にもつながります。日頃の歯磨きや歯科衛生士による口のケアで口腔内を清潔に保ちましょう。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3047・FAX(5273)3930へ。



◀しんじゅく健康フレンズ

職場・学校などでの歯磨き

感染予防のため以下のことに気を付けましょう

基本ルール



- 歯磨き中の会話は控えましょう。
- なるべく口を閉じて磨きましょう。
- 前歯の裏など口を閉じて磨くことが難しいところは、もう片方の手で覆うなど飛沫を防ぐ工夫をしましょう。

うがい



- 飛び散りを防ぐため、少量(10cc程度)の水でうがいをしましょう。
- 顔を洗面台に近づけ、そっと吐き出しましょう。

環境



- 混まないように時間をずらすなど、密集を避けて洗面所を使用しましょう。
- 窓を開けるなど換気を心掛けましょう。

虫歯予防にはフッ素が効果的です

歯を守るため歯の質を強くしましょう

ご自宅で簡単に取り入れられるフッ素入り歯磨き剤の使用や、歯科医院で専門職が行うフッ素塗布を活用して、虫歯を予防しましょう。

フッ素の働き

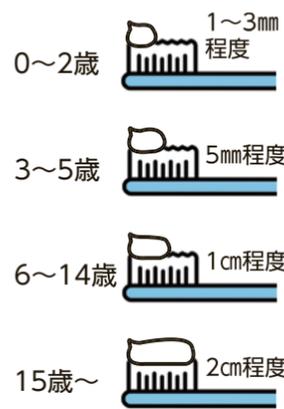
- ◆ 細菌の活動を抑える
- ◆ 初期虫歯を修復する
- ◆ 酸に強い歯を作る

フッ素入り歯磨き剤を効果的に使うために

虫歯予防に十分な効果を出すため、以下を参考に適切な方法で歯磨きをしましょう。

- ① 右記を参考に年齢に応じた量をつける
- ② 歯の表面全体に広げる
- ③ 2～3分泡立ちを保つように磨く
- ④ 歯磨き剤を吐き出す
- ⑤ 5～10mlの水を口に含む
- ⑥ 口の中で5秒間水をぶくぶくさせる
- ⑦ うがいは1回だけとする
- ⑧ 歯磨き後1～2時間は飲食をしない

年齢に応じた使用量



虫歯や歯周病の早期発見に

かかりつけ歯科医探しに

歯科健康診査をご活用ください

区では、区内在住の20歳以上の方は年1回、歯科健康診査を受診できます。対象の方にお送りしている受診票をお持ちの上、区内協力歯科医療機関(受診票と同封の実施医療機関名簿に記載)で受診してください。

【期間】12月28日(月)まで

【内容】問診・口腔内診査・口のケア等に関するアドバイス

【費用】400円(70歳以上は無料。非課税世帯は申請により免除)

虫歯予防に「フッ素塗布」受診券のご利用を

区では、区内在住の3～6歳(平成26年4月2日～30年4月1日生まれ)のお子さんに年2回分の「フッ素塗布受診票」を無料でお送りしています。受診票をお持ちの上、区内協力歯科医療機関(受診票と同封の実施医療機関名簿に記載)で受診してください。

【期間】令和3年3月31日(水)まで(期間中2回まで受診可)

【内容】健康チェック(歯科健診)とフッ素塗布



毎月8日はしんじゅく野菜の日

野菜に首ったけ!

生活習慣病予防のために、1日に必要な野菜の量は350g(小皿5皿分)です。区の調査では、1日に必要な摂取量である5皿以上の野菜を食べている区民の方は、約1割しかいないことが分かっています。

そこで、毎月8日の「しんじゅく野菜の日」にちなみ、広報新宿では毎月5日号で

野菜がたくさんとれるレシピを紹介しています。今月は、約250gの野菜がとれる具たくさんスープのレシピを紹介します。麺を入れれば、ちゃんぽん麺としても食べられます。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)

☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

11月のレシピ



ちゃんぽん風スープ

材料(2人分)

- ▶ キャベツ…………… 4枚
- ▶ ニンジン…………… 1/4本
- ▶ タマネギ…………… 1/2個
- ▶ チンゲン菜…………… 1株
- ▶ 豚肉…………… 80g
- ▶ かまぼこ…………… 80g
- ▶ さつまあげ…………… 80g
- ▶ しめじ…………… 1/2パック
- ▶ ごま油…………… 大さじ1
- ▶ モヤシ…………… 1/2袋

- ▶ 水…………… 500cc
- ▶ 鶏がらスープの素…………… 大さじ1
- ▶ しょうゆ…………… 小さじ1
- ▶ 砂糖…………… 小さじ1/2
- ▶ 酒…………… 大さじ1
- ▶ ニンニクチューブ…………… 2cm
- ▶ 無調整豆乳…………… 100cc
- ▶ 塩・こしょう …… 適宜

作り方

- ① キャベツはざく切り、ニンジンは短冊切り、タマネギはスライス、チンゲン菜・豚肉・かまぼこ・さつまあげは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分けておく
- ② 深めのフライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。ニンジンを加えて軽く炒めたら、残りの材料を加えてさらに炒める
- ③ ②にAの材料を加え、火が通るまでひと煮立ちさせる
- ④ 豆乳を加え、塩・こしょうで味を調える