

## 80歳まで20本の 歯を残そう!

市では、平成21年度より特定健診時(30才～)に歯周病と生活習慣病との関連について、歯科相談・指導を行っています。その中で唾液・顎関節症・義歯・口腔乾燥などの悩みや相談がありました。多くの方に利用していただくために、来年度も引き続き行う予定です。乳幼児期からの生活習慣をとおして「8020」(80才まで20本の歯を残そう)をめざしましょう。

歯の健康は  
生涯健康の  
基礎



問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

### 歯の健康を守る生活習慣

夜ふかしなどの不規則な生活習慣は、歯みがき習慣のみだれにつながります。また、甘いお菓子や飲み物をグダグダと食べる習慣は、プラーク(歯垢)をふやし、むし歯や歯肉炎の原因になります。歯と口の健康をつくるために、ふだんの生活を見なおして、規則正しい生活習慣を身につけましょう。

### 歯磨き習慣



#### ●食べたらみがく

食事やおやつを食べたあと、口の中はむし歯になりやすい状態になります。食べたら歯みがきをする習慣をつけましょう。  
★ハミガキ剤は、むし歯予防効果のあるフッ素入りを選びましょう。  
★デンタルフロスをつけて、歯と歯の間のプラークをとりましょう。

#### ●寝る前はていねいに歯磨き

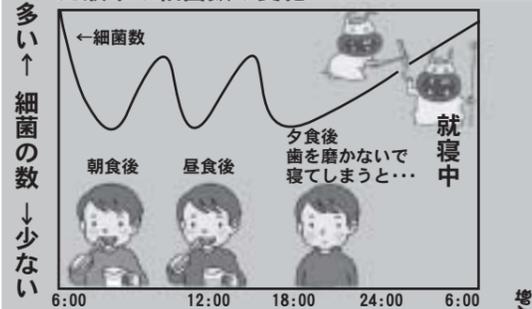
寝ている間はからだは休んでいるため、だ液の量が少なくなります。そのため、口の中の細菌が増えて、むし歯や歯肉炎になりやすくなります。  
夜寝る前は、ていねいに歯みがきをして、口の中をきれいに休めましょう。



### 上手な歯磨き

グラフはだ液中の細菌の数をあらわしています。歯みがきをしないで寝てしまうと、眠っている間に細菌がふえて、朝起きたときには30倍にもふえています。

#### だ液中の細菌数の変化



### 食生活習慣

#### ●食事をしっかりとりましょう

1日3食、食事の時間を決めて、栄養のバランスのとれた食事をしっかりとることは、じょうぶな体をつくり、歯・口の健康をたもつためにとても大切なことです。

#### ●だ液を増やそう

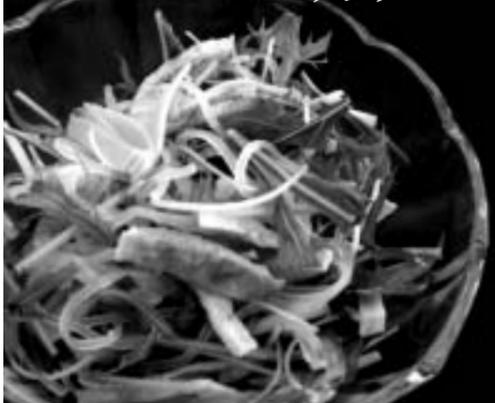
よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には口の中の汚れを洗い流すはたらきがあり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。

#### ●おやつにとり方に注意

砂糖を多くふくむ食べものは、むし歯の原因になるミュータンス菌の栄養源になったり、プラーク(歯垢)がつくられることにつながります。甘いものとりすぎにも注意しましょう。



### \*みんなのレシピ... 水菜と春雨のサラダ



- 1) 水菜は洗って5～6cm長さに、きゅうりは細切りにし、塩を少々をふりかけて少しおき、水気をしぼる。
- 2) ハムは細切りにする。たまごは錦糸卵にする。春雨はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- 3) ドレッシングの調味料を合わせておく。
- 4) 1と2を混ぜあわせて、皿に盛りつける。
- 5) 食べる直前にドレッシングをかける。

★水菜には、ビタミンCやカロテンのほか、鉄やカルシウムも豊富に含まれています。サッとゆでたり、生でサラダにするなど、シャキシャキとした口当たりを生かします。

〈1人分の栄養価〉エネルギー 167kcal  
たんぱく質 6.8g 脂質 9.1g  
カルシウム 70mg 塩分 1.1g

- ▼材料(4人分)
- 水菜 70g
  - 春雨 40g
  - たまご 1個
  - ハム 4枚
  - きゅうり 60g

- ドレッシング
- ポン酢しょうゆ 大さじ3
  - ごま油 大さじ1
  - さとう 小さじ2
  - しょうゆ 小さじ1/2
  - すりごま 大さじ2

# 女と男

問い合わせ  
人権課 ☎57-8507

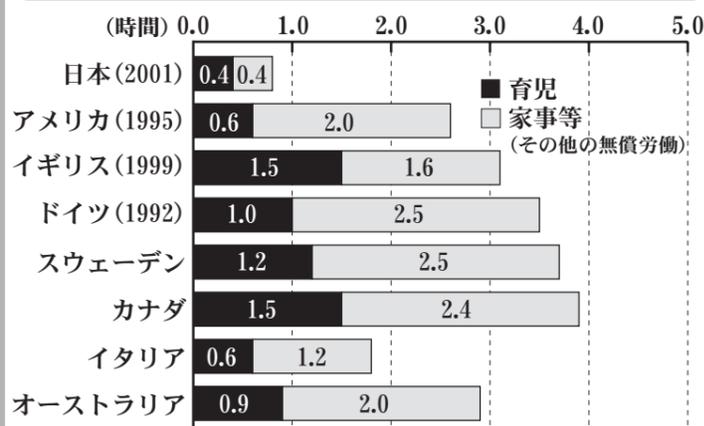
男性・女性によらず、互いの意思で仕事や家庭の役割等多様な生き方が選択できる社会(ワーク・ライフ・バランス)社会の実現をめざしましょう。



### ワーク・ライフ・バランスとは...

一人ひとりがやりがいや充実感を持ちながら働き、家庭や地域生活などにおいても、さまざまな活動を年代に応じて、自分が希望する多様な生き方が選択・実現できること

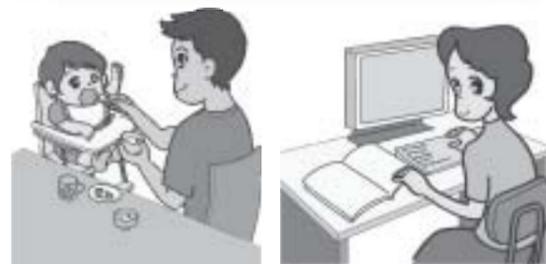
### 世界との比較 5歳児未満のいる夫婦の夫の育児、家事時間



資料提供: OECD "Employment Outlook 2001" 総務省「社会生活基本調査」厚生労働省平成16年11月8日作成資料 少子化について(首相官邸ホームページ掲載分)より作成 ※グラフ化: こうち男女共同参画センター「ソーレ」

上のグラフで見られるように日本では、夫の「育児、家事等」に関わる時間が1日わずか0.8時間(48分)で欧米に比べ、はるかに少ないといえます。

これは、あくまで統計上の数値で、実際育児や家事を実践されている男性も、現在は多いと思われます。しかし、調査結果として見た場合、このように欧米との格差があるのは、まだまだ個人の意識や社会意識として男は仕事、女は家事・育児といった固定的な性別役割分担意識に加え、労働環境の違いがあると思われます。仕事と同じように家族も大事にできるバランスの取れた働き方ができるといいですね。そのためには、個人の努力もさることながら経営者・管理者の意識改革やリーダーシップが重要であり、働きやすい職場環境づくり、各種制度の導入が重要といえます。



### ワークライフバランスが実現した姿

