

# ふでりん いきいき通信 vol.1

～歯をみがこうの巻～

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いている皆様に6月から10月まで、自宅で行う健康づくりに関する情報をお届けします。自粛生活中に、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



こふでりん

最近家にずっといるし、面倒だから顔も洗ってないし誰にも会わないから歯もみがいてないりん。

ふでりん先生

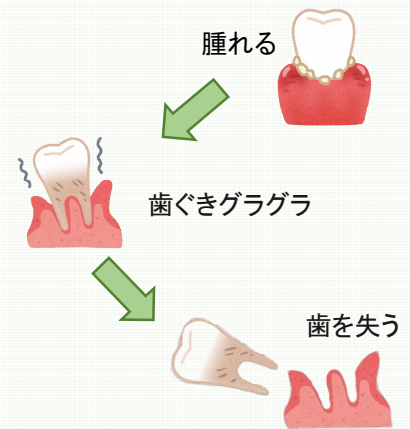


それだと大変なことになるりん。  
歯をみがかないと虫歯になったり、歯ぐきが腫れて歯肉炎や歯周病という病気になるりん。  
放っておくと歯が抜けてしまう怖い病気だりん。



お口のチェックをやってみましょう！（毎日歯みがきしている人もやってみましょう）

- 歯肉の色が、赤やむらさきがかかっている。
- 歯肉がむずがゆい感じがする。
- 朝起きたとき口の中がネバネバして気持ち悪い。
- 歯を舐めるとヌルヌルザラザラしている。
- 人から口臭があるといわれた。
- 歯と歯の間が広がって食べたものが詰まりやすい。
- 歯を磨くと歯肉から出血する
- 歯がグラグラして硬いものが噛めない



1つでもチェックがあれば歯周病の可能性があります。歯医者さんに相談しましょう。

～外出しなくても、しっかり歯をみがきましょう～



- ・毛先が開いてきたら歯ブラシを交換しましょう。
- ・歯間ブラシや洗浄液などを上手に使いましょう。
- ・入れ歯もきれいに洗いましょう。
- ・たまには、鏡を見ながらみがいてみましょう。
- ・1日1回しかみがけなくても、寝る前にはしっかりみがきましょう。



シルバー世代の健康後悔トップ3

第1位: 歯の定期検診を受ければよかった

第2位: スポーツ等で体をきたえておけばよかった。

第3位: 日ごろからよく歩いていればよかった。

gooリサーチとプレジデント編集部共同調査より

一度失った歯はもどりません  
美味しく食べて、楽しく話すために



しっかり歯をみがこう



# きれいな歯でよく噛むとどんないいことがあるの？



## 口臭・虫歯予防

唾液が出て口の中の細菌の繁殖を抑えられます。



## 脳の活性化

頭の働きがよくなり、集中力がUPします。



## 美容効果

口周りの筋肉が鍛えられシワやたるみ予防になります。



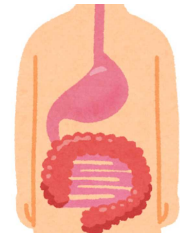
## 肥満予防

満腹中枢が刺激され食欲を抑えられます。



## リラックス効果

幸せホルモン「セロトニン」が分泌されます。



## 消化吸収を助ける

胃腸で栄養素を効率よく吸収できます。

## よく噛んで食べるためのポイント

- ♪ 食物繊維を摂ろう！（ごぼう・れんこん・こんにゃく・切り干し大根など）
- ♪ ゆっくり食べよう！（1口30回以上噛むことを目標にしましょう）

## 体にやさしいレシピ ～切り干し大根とかにかまのサラダ～

### 【材料】4人分

- |         |         |     |
|---------|---------|-----|
| ・切り干し大根 | 1袋(30g) | } A |
| ・かにかま   | 1パック    |     |
| ・マヨネーズ  | 大さじ2    |     |
| ・しょうゆ   | 小さじ1    |     |
| ・貝割れ大根  | お好みで    |     |



エネルギー：75kcal  
塩 分：0.7g  
(1人あたり)

### 【作り方】

- ① 切り干し大根はさっと洗って好みの硬さになるまで水で戻し(10分程度)しぼる。かにかまはほぐしておく。
- ② Aをボウルに入れてよく混ぜ合わせ①を加え、あえる。
- ③ 器に盛り付ける。お好みで貝割れ大根をトッピングする。

噛みごたえがあり、子どもから高齢者の方まで大人気のレシピです。