

健康ひとロメモ

おいしくか
噛めるために

〔歯周病のはなし〕

あなたの歯は
何本ありますか？

国は、80歳で20本の歯を残す運動「8020運動」に力を入れていきます。硬い物でも何でも噛めるためには、自分の歯が最低20本必要です。しかし現状は次のとおりです。（平成11年厚生省歯科疾患実態調査）

50～54才で24・1本
60～64才で20・4本
70～74才で12・9本

歯の抜ける原因は、
歯周病やむし歯に
よるものです

歯周病のある人の割合は、25歳以上で80%、45歳以上になると実に90%に達しています。（平成11年厚生省歯

科疾患実態調査）歯周病やむし歯によって、歯がぐらついたり抜けてしまったりすれば、食事に不自由を感じてしまいます。何歳になっても自分の歯でおいしく噛んで食べられるために、お口の手入れについて見直してみましよう。

- ① 毎食後に歯磨きをする
- ② 歯ぐきのマッサージなどで、歯ぐきの血行をよくする
- ③ 自分で自分の歯ぐきをチエックする（歯ぐきの腫れ・出血・赤みを帯びた色は要注意）
- ④ 定期的に歯科医院で検診を受ける

歯周疾患検診を受けましょう

甲賀市では、40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に歯周疾患検診を実施します。詳しくは「健診（検診）カレンダー」34ページをご覧ください。

【問い合わせ】

健康推進課

☎ 65-0704
FAX 63-4591

健康推進員だより

食べることは 生きること

－ やってみると楽しいよ 男性料理教室 －

高齢化社会を迎え、中高年男性に求められる「食の自立」をはかるため、健康推進員は男性高齢者のための料理講習会を、各地域で行なっています。



● レシピとにらめっこ

参加者の感想を紹介します

- はじめはレシピを見るのが精一杯でしたが、今ではレシピを見て大体の仕上がりが頭に浮かぶようになりました。
- 作るのに余裕ができてきました。
- 盛り付けにも工夫して、失敗もなくなりました。
- 料理に無関心だったわたしも最近では料理番組に興味を覚えるまでに成長させていただきました。
- 『栄養のバランスのとれた食事は健康づくりの基本』を念頭に一日一日をがんばります。

食生活を見直すよい機会になるかと思えます。一度男性料理教室をご体験ください。



● 作る楽しみ 食べる喜び



● 包丁さばきも鮮やかに



● 分量は正確に