



6月は歯の衛生月間

“元気な歯”は健康のシンボル！ あなたの歯の健康度はいかがですか？ この機会に自分の歯の健康状態を知り、口の中を見つめ直してみましょう。

■歯の健康チェック あてはまるものにチェックを入れていきましょう。

【むし歯編】

- 奥歯の噛み合わせる面の溝が黒くなっている
- 最近、食べたものが歯と歯の間にはさまようになった
- 冷たいものがしみる
- 熱いものがしみる
- 何もしなくてもズキズキ痛みがある
- 口で呼吸している
- 歯みがきはあまりしない
- 甘いものが好き
- お茶をあまり飲まない
- しばらく歯ブラシを換えていない
- 両親ともむし歯が多い
- 歯並びがよくない

【歯周病編】

- 歯肉が腫れている
- 冷たいものがしみる
- 口で呼吸している
- 歯並びが悪い
- 喫煙者である
- 糖尿病である
- 妊娠している
- 歯みがきはあまりしない
- 歯をみがくと歯肉から出血する
- 朝起きた時、唾液中に粘り気がある
- 歯肉がムズムズする時がある
- 歯ぎしりや歯をくいしばるくせがある

■さあ、みなさんの歯は大丈夫でしたか？

チェックが2個以下	このまま健康な歯を保ち続けましょう。ていねいなブラッシング(歯みがき)を忘れずに。
チェックが3～7個	歯や歯肉の健康がやや気になります。治療の必要があるかもしれません。早めに歯科検診を受けた方がいいでしょう。
チェックが8個以上	治療が必要と思われるます。すぐに歯科医院へ行って、診てもらいましょう。

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

梅雨の季節は梅が一齐に熟れ、梅干や砂糖漬けに忙しい時です。シロップ漬けの梅としそジュースを使った涼しげな寒天をどうぞ。



栄養素量(1個分)
エネルギー…80kcal たんぱく質…0g 塩分…0g

梅入りしそ寒天

材料(10個分)

- 棒寒天…1本 砂糖…110g
- 水…3.5カップ しそジュース…1/2カップ
- 梅のシロップ漬け…10個

作り方

- ① 寒天を水に浸す。
- ② 鍋に水と水気を絞った寒天を入れ煮とかす。
- ③ 寒天がとけたら、砂糖を入れ煮て、しそジュースを加える。
- ④ ③をバットに流し、梅のシロップ漬けを1個ずつ置いて固める。
- ⑤ 梅が中心になるよう切り分け、できあがり。

【梅のシロップ漬け】材料

- 青梅…1kg、砂糖(白砂糖)…800g～1kg、
- 氷砂糖…100g、酢…1/2カップ

作り方

- ① 青梅をよく洗い、楊枝かフォークで3ヶ所くらい穴をあけ、冷凍庫で一晩凍らせる。
 - ② 消毒した広口のビンに、砂糖と梅を交互に入れる。
 - ③ 3日位経つと梅のエキスが出るので、氷砂糖と酢を入れる。
- ※常温保存可能。2ヶ月位経つと食べられます。