



みんなの健康だより



令和5年6月号
八尾市保健センター
保健師

こんにちは！保健センターが毎月、健康についての情報をお知らせする『みんなの健康だより』を発行しています。今月のテーマは『**歯とお口の健康**』（八尾市健康まちづくり計画基本項目方針 1）です。毎年6月4日から6月10日は『**歯と口の健康週間**』です。八尾市では、乳幼児期から高齢者までを5つのライフステージに分類しています。各ライフステージ別口腔ケアの取り組みのポイントについて紹介します！

八尾市健康まちづくり計画 市民の行動目標（全ライフステージ共通）

- ★毎日しっかり歯磨きしよう
- ★フッ素入り歯磨き剤を使おう
- ★歯科健診を定期的を受けよう
- ★歯周病予防のために歯間ブラシなど
清掃補助器具を使用しよう

仕上げみがきのポイントを紹介する
ブラッシング動画や、お口の機能や状態、
むし歯の予防に関する動画を、YouTubeの
八尾市公式チャンネルにて配信中です♪

動画はこちらから→



乳幼児期(妊娠期含む) 0～5歳

- ★保護者が**仕上げ磨き**を行いましょ
- ★子どもに歯磨きの大切さを伝え、食事やおやつ
の摂り方を考えましょ
- ★歯科医や歯科衛生士等、専門家から歯磨き指導を
受ける機会を持ちましょ



学齢期 6～15歳

- ★むし歯と歯周病予防のため、
しっかりと歯磨きをしましょ
- ★早めに歯科医院に行くようにしましょ



青年期 16～39歳 壮年期 40～64歳

- ★歯ブラシだけではなく、**清掃補助器具**を
使いましょ
- ★かかりつけ歯科医を持ちましょ



高齢期 65歳以上

- ★歯ブラシだけではなく、**清掃補助器具**を
使いましょ
- ★かかりつけ歯科医を持ちましょ
- ★歯や口腔の健康と全身の健康の
関係性を理解しましょ



出典：八尾市健康まちづくり計画 市民の行動目標「歯と口腔の健康」より抜粋

オーラルフレイルを知っていますか？

- ❁ **オーラルフレイルとは、むせや食べこぼしなど、お口のささいな衰えのことをいいます。お口に関するささいな衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしていると、お口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながることが明らかになってきました。**
- ❁ **オーラルフレイルを予防するためには、定期的な歯科検診を受けること、かかりつけ歯科医を持つこと、お口のケアを行うこと、バランスの良い食事や運動を心がけることが大切です。**

参考：日本歯科医師会 リーフレット「オーラルフレイル」



八尾市では歯科健診を実施しています



大人の歯を失う主な原因は歯周病です。歯周病は、歯の周りの組織や骨に炎症が起こる病気で、むし歯に比べて痛みなどの自覚症状が出にくいのが特徴です。定期的な歯科受診を行い、早期発見・早期治療し重症化を予防することが大切です。ぜひこの機会に歯科健診を受けましょう。

無料

歯科健康診査

対象者および受診回数：

①八尾市民の方で満 **20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70** 歳の方
・・・対象年齢の間に1回

②75歳以上の大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者以外の方（生活保護受給者の方など）※
・・・年度内（4月1日から翌年3月31日まで）1回

内 容：歯や歯ぐきの状態、歯の汚れ、噛み合わせの状態など診査

費 用：健康診査のみ **無料**（その後の治療は別途費用がかかります。）

【八尾市 HP】

実施場所：八尾市内の委託医療機関

委託医療機関については、保健事業案内またはホームページ（右記二次元コード）をご覧くださいか、保健センター(072-993-8600)へ直接お問い合わせください。



※大阪府後期高齢者医療広域連合の被保険者の方は1年に1回受診できます。

詳しくは大阪府後期高齢者医療広域連合（06-4790-2031）までお問い合わせください。



5年に一度のチャンス！

保健師活動 紹介コーナー

出張がん検診を開催



地域の季節イベントで健康ブースを設置



南高安地区健診の振り返り会を開催



FGM(随時血糖)測定の実施後個別面接を実施



地域での健康教育



かんたん月血糖コントロールレシピ

パリッと食感で満足感!食物繊維豊富な

パンプキンパイ

材料 (2人前)
かぼちゃ 1/8 個
(100g 程)
春巻きの皮 1 枚
☆ バター (有塩) 5g
生おから 15g
上白糖 小さじ 1
小麦粉 小さじ 1.5
水 小さじ 1.5
サラダ油 小さじ 1

- 1、かぼちゃは種とワタを取り除き、ラップをして500wのレンジで2分ほど加熱し(柔らかくなるまで)、冷ました後皮を切り落とす。
- 2、ビニール袋に1と☆の材料を入れて、良く揉んでつぶして、4つに分ける。
- 3、春巻きの皮を4等分に切り、2を皮の真ん中にのせる。
- 4、小麦粉と水を混ぜ合わせて、3の皮の縁に塗り、三角形になるように半分に折り、指で押さえてくっつける。
- 5、4の両面に刷毛やクッキングペーパーでサラダ油を塗る。
- 6、天板にアルミホイルを敷き、5を並べ、トースター(弱火・500w)で焼き色がつくまで焼く。(2~4分程度)



エネルギー 181kcal

たんぱく質 3.0g 食物繊維 5.3g