



# みんなの健康だより

令和3年3月号  
保健センター保健師

こんにちは！保健センター保健師が毎月、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『新しい生活様式で実践するお口の健康づくり』です。

国が提唱する「新しい生活様式」に基づき、ウイルス感染症から身を守るために取り組みたいお口の健康づくりについてご紹介いたします。



出典：厚生労働省「新しい生活様式」の実践例 日常生活を営む上での基本的な生活様式

参考：歯科衛生だより 2020.8 vol.58『新しい生活様式で実践するお口の健康づくり』

## マスク・手洗い・歯みがきをして感染症を予防しましょう！

### マスク



感染している人の咳やくしゃみなどの中にふくまれたウイルスは、近くにいる人の口から体の中に入ってきます。「うつらない・うつさない」ために、マスクを着用しましょう。

### 手洗い



ウイルスが付いた手で目や鼻を触ったり、食事をする、体の中にウイルスが入ってしまいます。石鹸を使い、こまめに丁寧に手を洗いましょう。

### 歯みがき



歯垢の中の細菌が産出する2つの酵素（プロテアーゼ・ノイラミニダーゼ）がウイルスの攻撃力をアップさせると言われています。歯みがきで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果も期待できます。



### よく噛むことも免疫カアップにつながります！

ウイルスに負けない身体づくりには、栄養も大切です。よく噛んで食べることで免疫が高まります。バランスの良い食事を健康な歯や調整された入れ歯でよく噛んで食べ、丈夫な身体を作りましょう。

## 歯科健診や治療を控えていますか？

新型コロナウイルス感染症が心配で、歯科健診や治療を受けることを控えているという方はいませんか？

歯周病は痛みなどを伴わず、気が付かないうちに進行する病気です。歯科医院で定期的に口腔内のチェックをすることが必要です。歯科医院では換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に努めています。下記健診対象の方は、ぜひこの機会に歯科健診を受けましょう。

### 歯科健康診査

- ◇対象者：満 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳の方と 75 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）
- ◇受診間隔：対象年齢時に 1 年に 1 回
- ◇費用：無料
- ◇内容：歯と歯ぐきの状態、歯の汚れ等の健診
- ◇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をご覧ください。保健センター(072-993-8600)へ直接お問い合わせください。



## マスク生活で気を付けたい口の周りの筋肉の衰え

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本に「マスク着用を含む咳エチケット」があります。しかし、マスクをしていると、顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってくるのが心配されます。また、喋らなくなることで口の周りの筋肉を動かさなくなり、筋肉が衰える恐れがあります。お口の健康は全身の健康につながります。普段の生活に口腔体操を取り入れましょう。

参考：日本歯科医師会 HP オーラルフレイル対策のための口腔体操

### お口・舌の動きをスムーズにする体操

**効果** 唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

#### パタカラ体操



パ°パ°パ°パ°パ°  
タタタタカカカ  
ララララパ°カ

- ①〔パ〕唇をはじくように
- ②〔タ〕舌先を上顎の裏につけるように
- ③〔カ〕舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④〔ラ〕舌をまるめるように

各発音8回を2セット

#### 舌の体操（舌圧訓練）

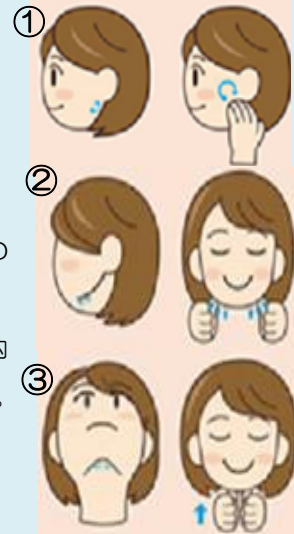


繰り返し

- ①舌を左の頬の内側に押しつける。
- ②自分の指で、口の中の舌の先を頬の上から押さえる。
- ③それに抵抗するように、舌を頬の内側に、ゆっくり10回押し付ける。
- ④右の頬も同じように繰り返す。



#### マッサージ方法



### 唾液腺マッサージ

#### ①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、10回ほど円を描くようにする。

#### ②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分 3~4カ所を順に押ししていく。目安は各ポイントを5回ほど。

#### ③舌下腺マッサージ

顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

## 八尾市保健センター・管理栄養士がお届けする食育コラム

### 旬の食材 サワラ



第12回

サワラは漢字で「鱈」と書くように、春を告げる魚と言われていて、カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富に含まれており、骨や歯の強化をサポートします。またDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）も多く、コレステロールを下げる効果があります。

#### サワラの選び方

腹と背の色の対比がはっきりしていて、体が銀色に輝いているものを選びましょう。切り身の場合は身が割れておらず、血合いが黒ずんでいないものをおすすめです。

#### サワラの野菜あんかけ

材料（2人分）

・サワラ	2切	A	・水	50ml
・塩	少々		・醤油	大さじ1
・生姜	1片		・砂糖	小さじ2
・もやし	40g		・酢	小さじ2
・人参	20g		・水溶き片栗粉	大さじ1
・ピーマン	20g		・サラダ油	小さじ1

#### 【作り方】

1. 人参、ピーマンは細切り、生姜は千切りにする。
2. サワラに塩を振って少し置き、水気をキッチンペーパー等で拭き取る。
3. フライパンに油を入れ、サワラを火が通るまで中火で焼く。
4. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
5. フライパンに油を入れ、1ともやしを炒める。
6. 野菜に火が通ったら4を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。水溶き片栗粉を加えて中火にしてとろみをつける。
7. 器に3をのせて6をかけて出来上がり。