

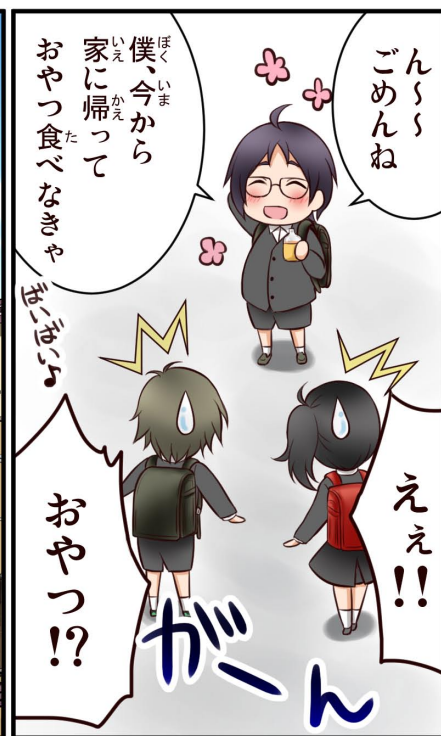
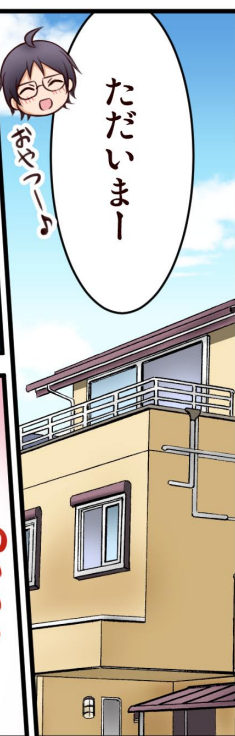
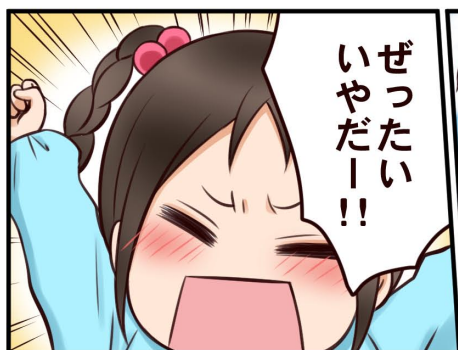
ちょうしょくいく
かでな町食育まんが④

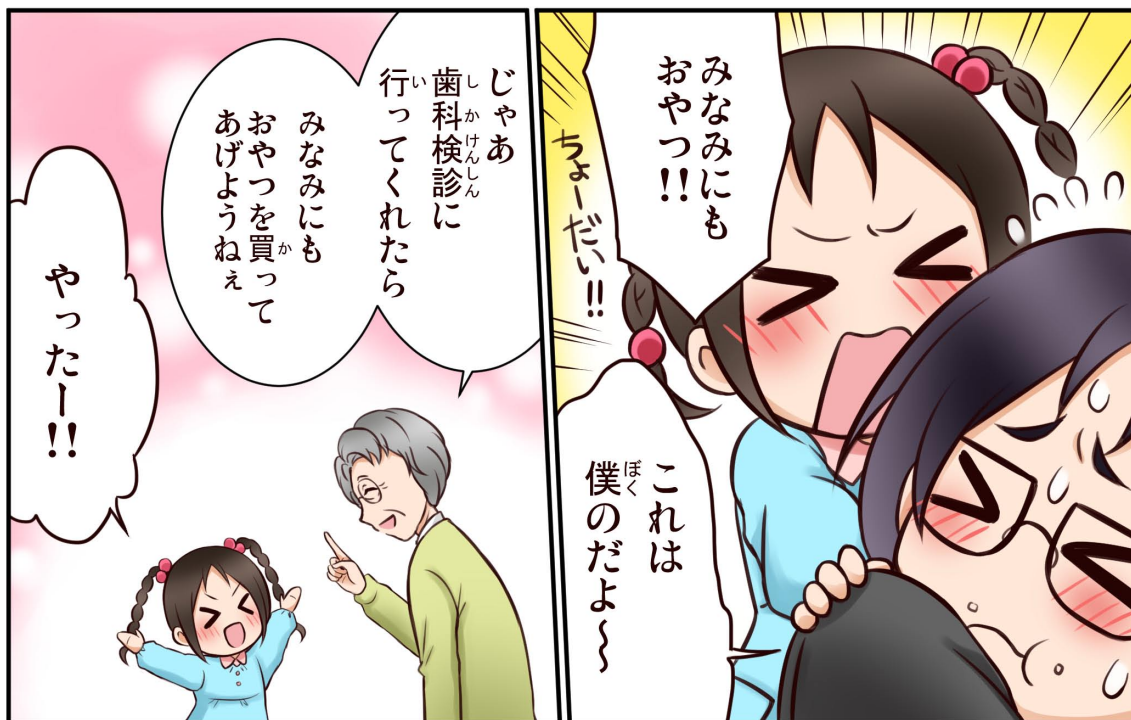
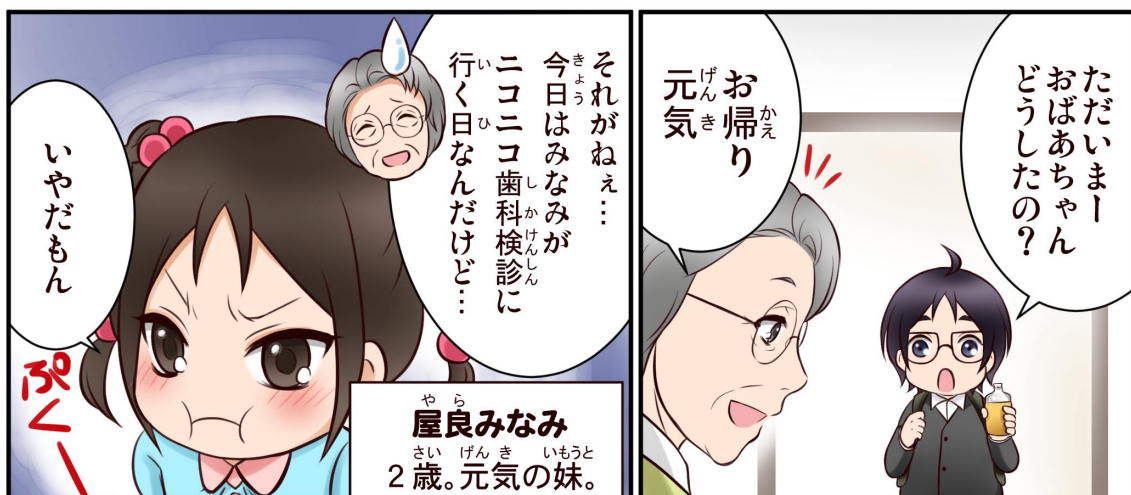
かんしょく
～間食(おやつ)編～
へん



ヒラヤーチー
レシピ付き

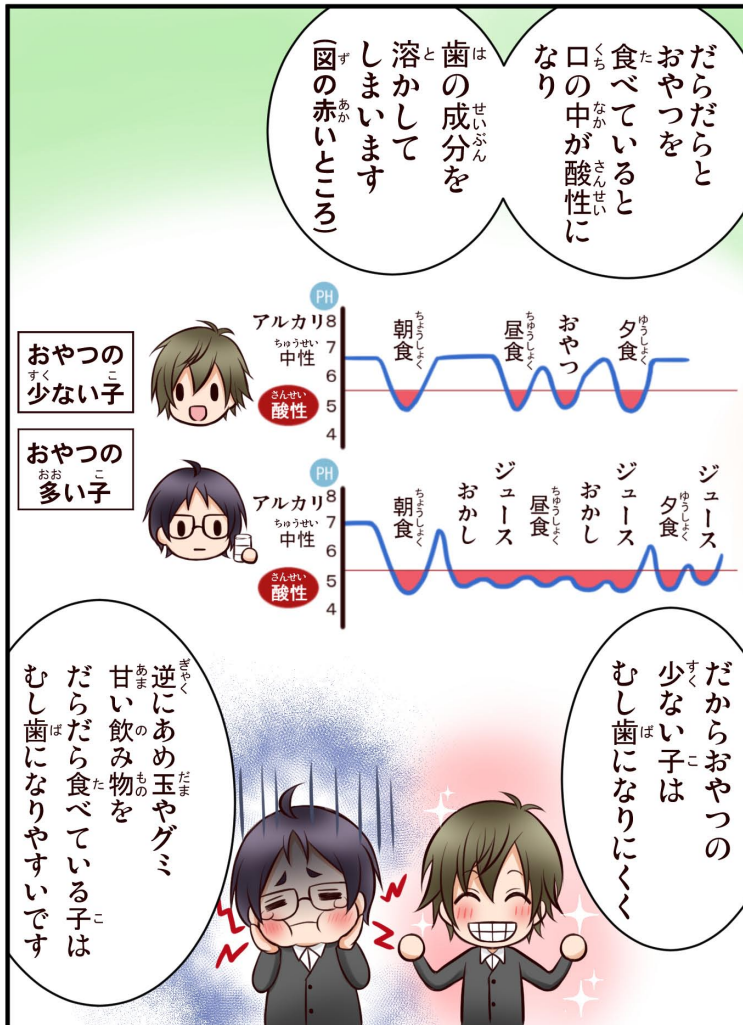
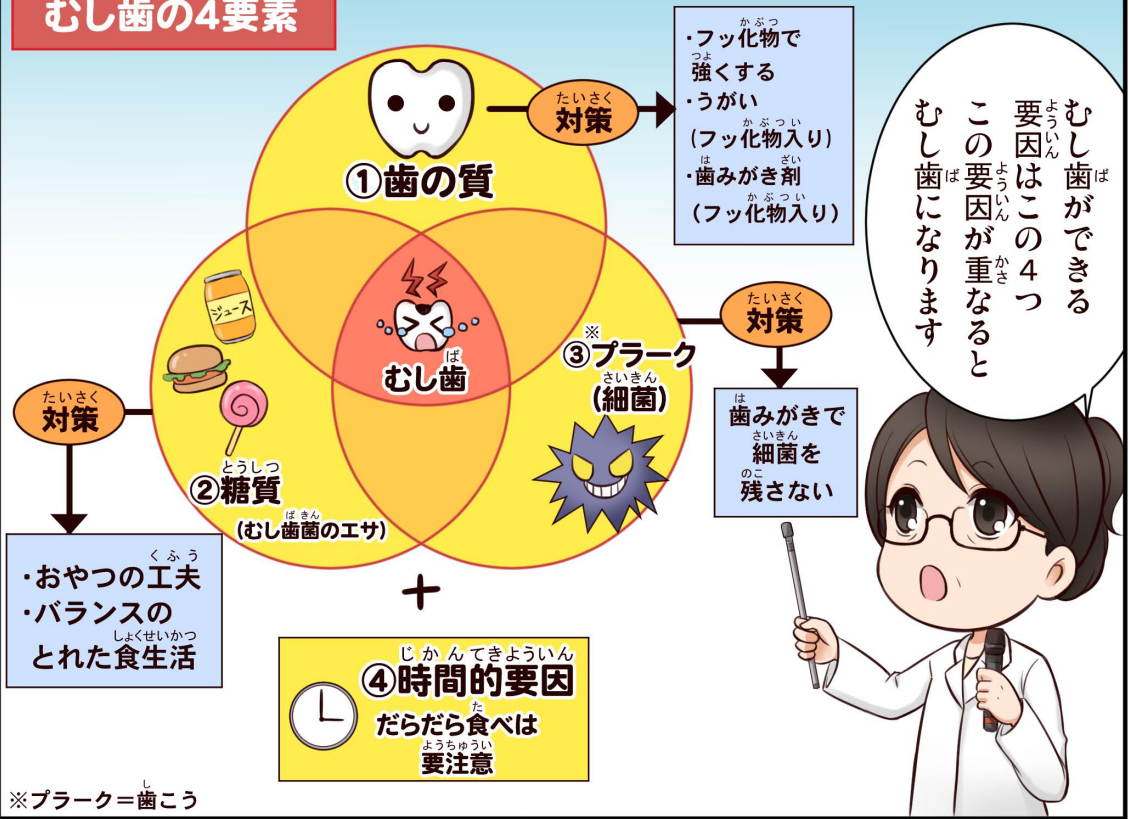








むし歯の4要素



歯周病の恐怖

健康

歯肉炎

歯周炎

末期

- 歯肉の腫れ
- 出血
- バイオフィルムの除去で治る

- 歯を支えている骨が溶ける
- 歯ぐきが下がる
- 歯がグラグラする
- 口臭がある
- 治りにくい

- 歯が抜け落ちる

※80歳までに自分の歯を20本残すこと。

※ハチマルニイマル8020を達成するには大人も子どもも検診とセルフケアが大切です

でも大人になって歯を失う原因は歯周病が多いんです！

歯周病と全身の関係

健康

健康な歯ぐきはピンク色で引きしまっている。

歯周病菌

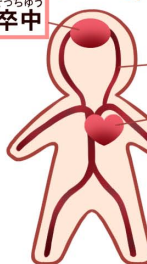
歯周病

歯周ポケットという溝ができる。

バイオフィルム
炎症
歯周ポケット(歯周病)

全身の血管がボロボロに！

脳卒中



血管

心臓病

その他

- 早産
- 低出生体重児
- 認知症
- リウマチ等

糖尿病などの生活習慣病を悪化させる。

歯周病予防が大人の健康にも繋がるんですよ



菌が血管に感染



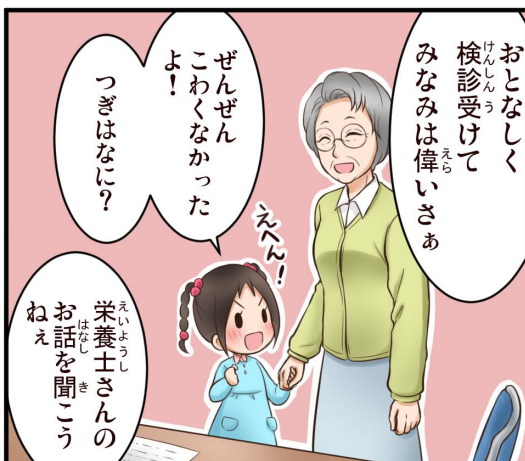
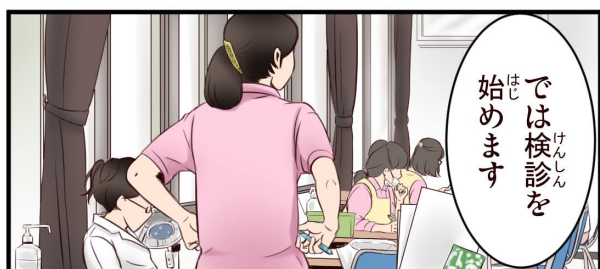
血管を硬く、狭くする。

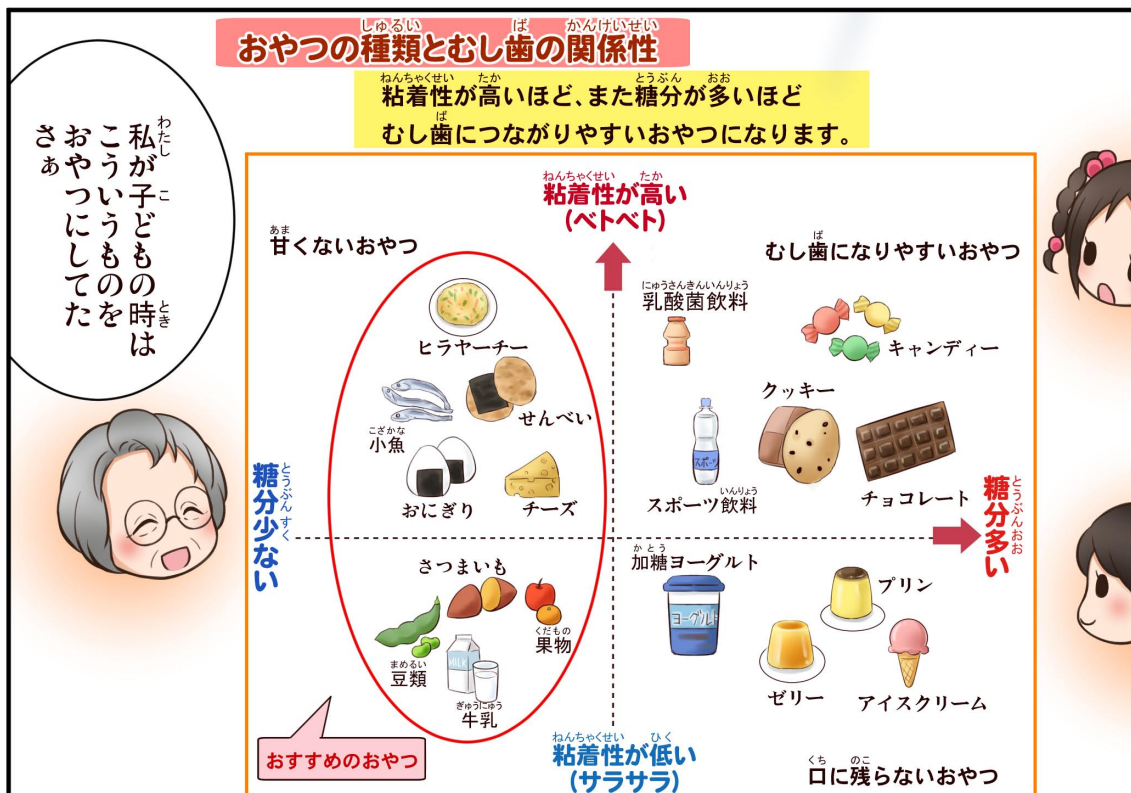
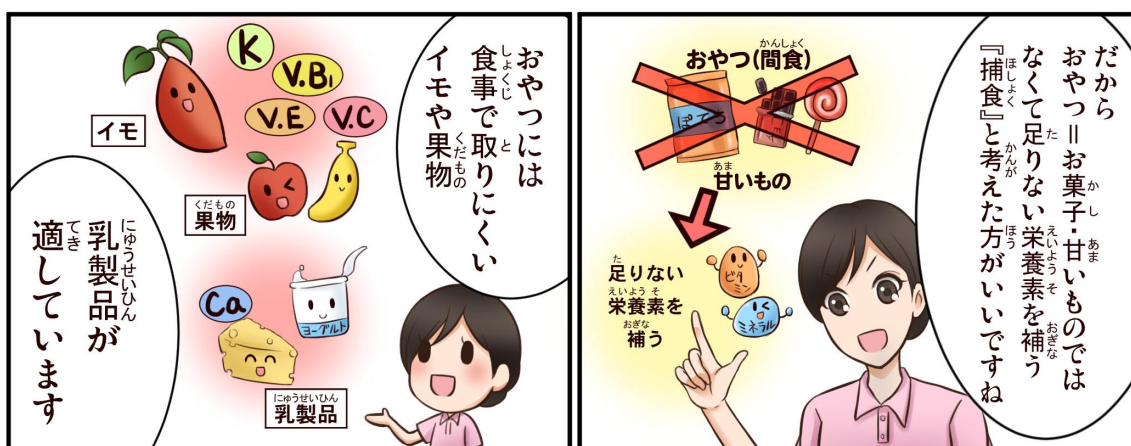
そして歯周病が全身の様々な病気に関わっていることが分かってきてます

なので家族みんなでお口の中を清潔に保つことが大切です

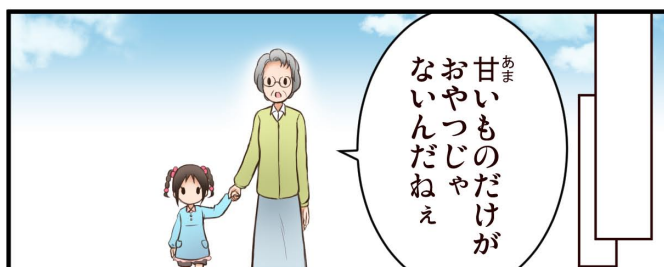
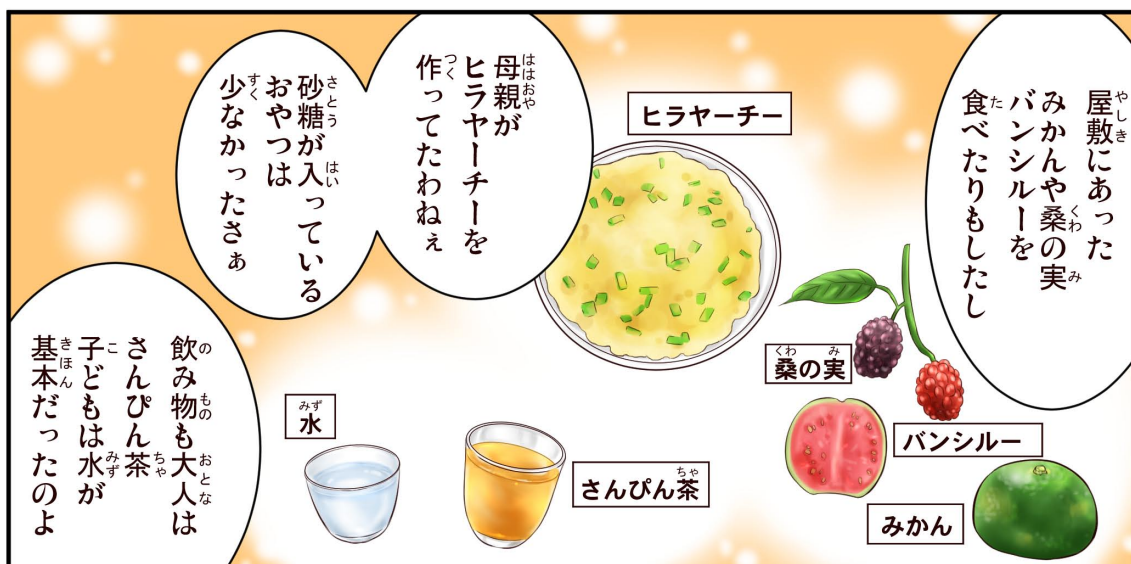
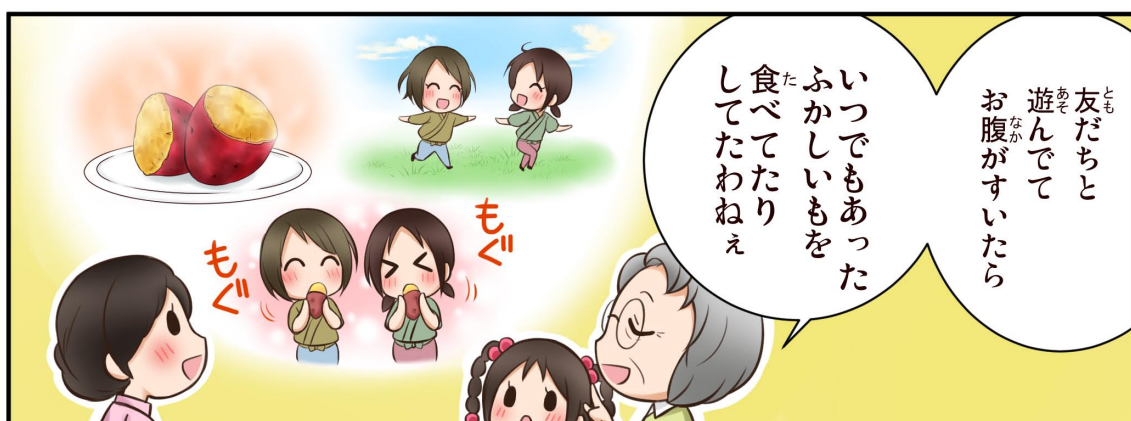


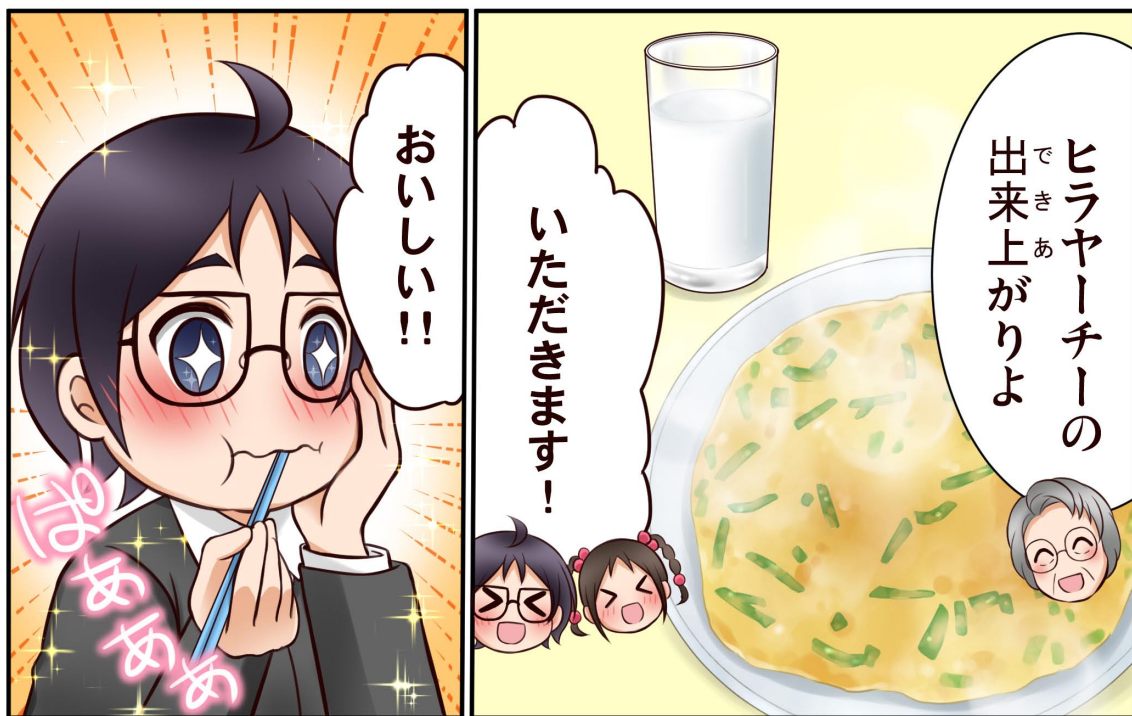
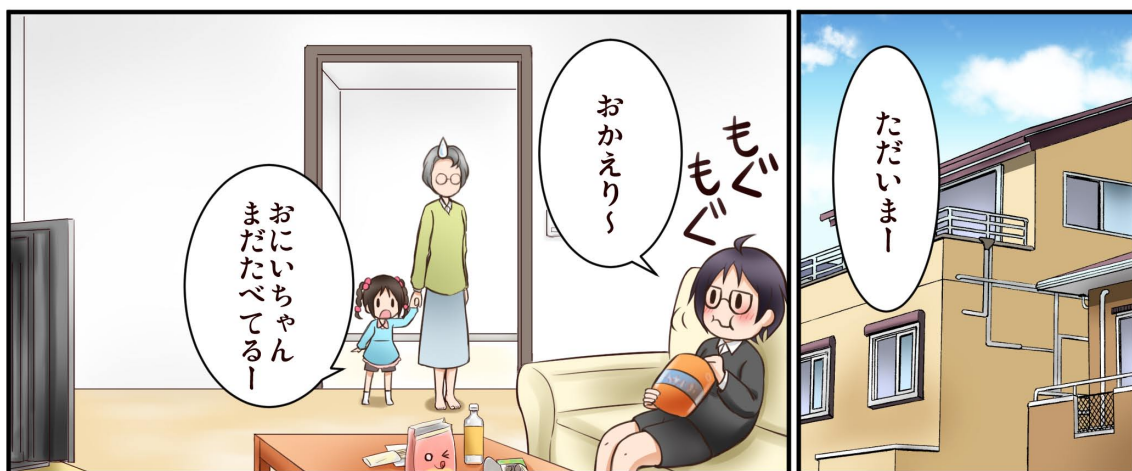
実は歯周病菌やむし歯菌は噛み与えやスプーンの共有などで感染します

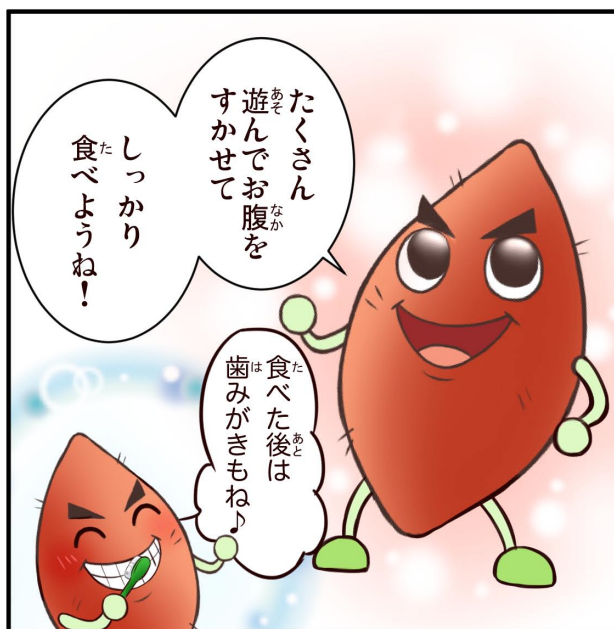
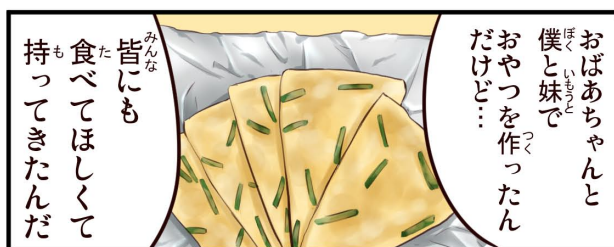
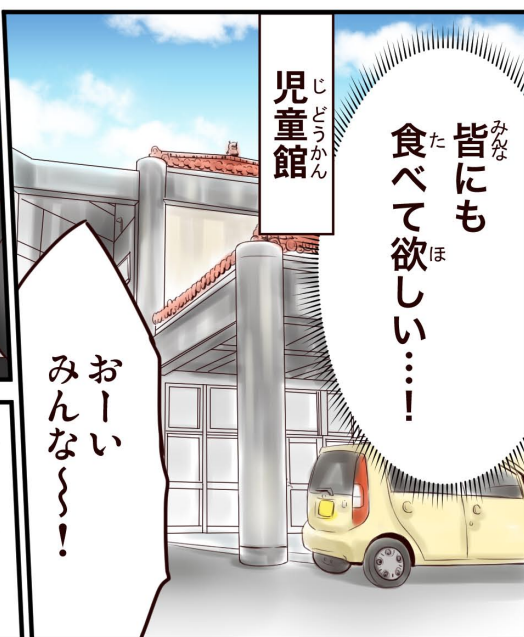




※油分や塩分にも気をつけ、袋売りのお菓子は少量を分けて食べましょう









ヒラヤーチーレシピ



ざいりょう ふたりぶん 材料(2人分)

こむぎこ
・小麦粉
150g



たまご
・卵
1個



・ニラ
てきりよう
適量



・サラダ油
てきりよう
適量



みず
・水 300cc



・だしの素 1/2袋



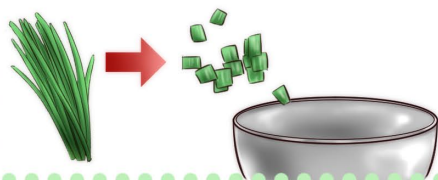
・しお ひとつまみ



①小麦粉、卵、塩、だしの素を合わせて軽く混ぜる。水を少しずつ入れながら混ぜる。



②①に食べやすい長さに切ったニラを加える。(好みの具を入れてOK)



③フライパンで油を熱し、②の生地を薄くの伸ばして焼く。



④表面に穴があいてきたらひっくり返す。両面に焼き色がついたら出来上がり。



かでなちょうやくば ちょうみんほけんか
嘉手納町役場 町民保険課

〒904-0293 嘉手納町字嘉手納588番地 TEL: 098-956-1111(内線155)
ホームページアドレス <http://www.town.kadena.okinawa.jp/>

制作: Produce & Direction
有限会社 インターフェース