

# 全身の健康は 健口から

## 第2回

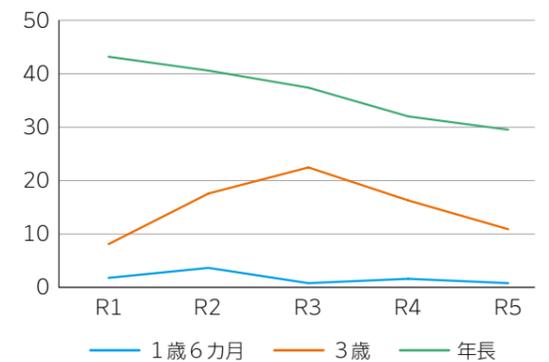
### 子どものむし歯予防

市が実施した歯科検診の結果(図1)、5年前に比べ全体の罹患率は減少傾向にあるものの、年齢が上がるにつれてむし歯になる子どもの割合が増えることがわかりました。むし歯にならないために、家庭での毎食後の歯みがき(仕上げみがき)や定期的な歯科受診を心がけましょう。

また、よく噛むことで唾液が多く分泌され、むし歯予防になります。市栄養士から家族みんなで食べられるオススメかみかみレシピを紹介します。



図1 う歯罹患率(%)



オススメ  
かみかみ  
レシピ

### かみかみチュモッパ風おにぎり

◆材料 (ピンポン玉くらいの大きさ(直径4~5cm) 16個分)

ごはん …… 450 g	ツナ缶(油漬) … 1缶(70g入り)
たくあん … 50 g	焼きのり …… 1枚
にんじん … 20 g	白炒りごま …… 大さじ1
小松菜 …… 2房(45g)	マヨネーズ …… 大さじ1

栄養価 1個分	
エネルギー	67Kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	1.8 g
食塩相当量	0.2 g



◆作り方

- 1 たくあんは5mm角に刻む。にんじんは3~4cm長で薄めの細切りにして軽く茹でておく。小松菜は茹でて水気を絞り、5mm幅に切っておく。
- 2 ツナ缶は油を軽く切り、焼きのりは細かくちぎっておく。
- 3 ボウルにごはん、①、②、白炒りごま、マヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 4 食べやすい大きさに握り、形を整えて完成。

#### 市栄養士からひとこと

韓国の伝統的な家庭料理のチュモッパを参考に、歯ごたえのある食材を組み合わせました。子ども用には前歯でかじりにとって食べられるように少し大きめか、俵型に握りましょう。韓国のを使ったり、とびこを加えると本格的になります。大人はキムチを入れてもおいしいですよ。味のついた具材を加えるときは、たくあんやマヨネーズの量を調整してください。家族みんなで丸めて楽しく食べましょう!



歯科医が説く「歯と口の健康について」、計3回シリーズでお伝えします。

### 第2回 酸から歯を守ろう

俺たちや働く中歯建設株式会社、(おかささん)といっしょ「中歯建設株式会社」よ!

今日は第一線で働くムシバ・キン太郎さんにお話を伺いました。

「でも！僕は毎日糖から作った自家製の酸を使い、時間をかけて丁寧に歯を溶かしています。やりがいを感じるのにはやはり歯に穴があいたときですね。仲間にも恵まれて最高の職場です。」

皆様これが虫歯です。虫歯菌が糖を分解して酸をつくり、その酸によって歯が溶けた状態が虫歯です。実は糖質を口に入れるたび歯は溶かされています。特に砂糖からは強力な酸が作られます。怖いですがね！ただ我々の体もやられっぱなし



湯沢市雄勝郡歯科医師会  
よこかわ えり  
横川 恵里 先生

ではありません。唾液が酸を薄めたり、溶けかけた歯を修復してくれます。

乳歯や生えたばかりの永久歯は硬さが不十分で溶けやすく、歯を磨かないと虫歯菌も酸も増え、時間を決めずじだらだらと食べていると歯は回復できず溶け続けて虫歯になります。これを予防するにはフッ素で歯を硬くすること、歯磨きで菌や酸を減らすこと、酸の材料である甘いお菓子(砂糖)を減らすことが大事です。酸ができてすぐきれいにすれば歯は回復します。

これができるれば虫歯リスクはぐっと下がります。彼ら(菌)も「言いついでしょ」。「入手も材料も不足して毎日つらいです。やっと酸を作ってもすぐ薄まるし歯も硬い。昔は良かったなあ。へへ、今日のおやつは何だかしゅっぱい」現場からは以上です。イエス！歯っぴーライフ！

◆次回は令和8年2月号を予定しています。お楽しみに！

## 功労・功績をたたえて

### 死亡叙勲 旭日章



たかはし ゆうこう  
高橋 雄幸 氏(88)

「身に余る章をいただき光栄に思います。この章に恥じぬよう、これからも自分にできることを精一杯取り組んでまいります」

### 高齢者叙勲 旭日章

平成12年4月から平成17年3月までは雄勝町議会議員として、平成17年3月から同年10月まで、平成21年4月から平成29年10月までは湯沢市議会議員として計14年2カ月の長きにわたり、地方自治の発展に尽力されました。この間、総務財政常任委員長、産業建設常任委員長などを歴任し、地方自治の進展と地域振興に多大な貢献をされました。



▲小原雄勝地域振興局長から木村妙子さん(写真右)に勲記が伝達されました。

### 故木村剛氏

昭和59年4月から平成12年4月まで雄勝町議会議員として、16年の長きにわたり、地方自治の発展に尽力されました。この間、町議会議長などを歴任し、地方自治の進展と地域振興に多大な貢献をされました。

#### ご家族から

「思いがけずこのような章をいただき、驚いております。地域の皆さまに支えていただいたおかげと、心より感謝いたします」