



●田中歯科医院  
院長 田中 淳

## \*\*\*\* 歯周病による全身への影響 \*\*\*\*

歯周病菌は体に「悪さ」をします。特に糖尿病と歯周病との関係が注目されます。糖尿病による腎不全では人工透析が必要になり、口腔内を調べると歯槽骨の破壊が激しく、失った歯の数が著しく多かったという報告があり、糖尿病性腎症で歯周病がさらに悪化することが判明しています。また、歯周病と糖尿病には双方向の関係があり、歯周病の存在が糖尿病を悪化させ、歯周病の治療により、糖尿病も改善されていることが、最近の研究で明らかになってきています。

歯周病が悪化してくると、歯ぐきから

炎症性物質・歯周病菌が血管を介し全身に飛び火します。この因子が筋肉や肝臓の細胞に対し、インスリンが効きにくくなり、糖尿病を悪化させます。

このように糖尿病に限らず、歯周病菌を食物などと一緒に誤嚥すると肺炎を起こすこともあり、高齢者や病人には注意が必要です。このほか、脳梗塞・心筋梗塞・心内膜炎・狭心症・早産など、全身と歯周病の関係は多くの文献で取り上げられています。ゆえに、口の健康だけではなく、全身の健康を維持するために、口腔のケアはとても大切です。

◆活動内容  
芦別地区栄養士会は市内の事業所に勤務する栄養士と個人会員の合計22人で活動しています。会員間での研修、市民対象の調理実習、講演、広報あしべつで料理の紹介を行っています。  
◆芦別の味を伝えるプロジェクト  
昨年4月より「食べることは生きること」を理念に芦別の味を伝えるプロジェクトを始めました。  
①芦別産の食品の旬を調べる  
②芦別産の食品を事業所での献立に取り入れる  
③芦別産の食品を使ったメニューを考案する  
1を内容としました。  
5月にはJAたきかわ、かあちゃん市の方にご協力をいただき、「芦別の特産品及び食品の出盛り期一覧表」を作りました。蜂蜜、ママコーン、切り干し大根等の特産品の連絡先や購入時期の紹介。地場品の旬の時期を紹介しています。  
◆地産地消で地域活性化へ

## 食育だより③4 「芦別産を食卓へ」

芦別地区栄養士会

地域でとれた食材は旬の時、新鮮で栄養価が高いものになり、地域の特色ある料理法などの食文化を伝えることにつながります。作り手の顔が見えること、消費者の「おいしい」の声を直接聞けることは、消費の安心と生産意欲の向上につながります。



毎月19日は

## 食育チャレンジデー

★朝ごはんをしっかり食べましょう★



## 今月の一品

### 豆腐入り白玉のやわらかすいとん汁



1人分のカロリー 【115Kcal】

提供：芦別慈恵園

白玉粉に絹豆腐を入れることや鶏ささみにでん粉をまぶして湯通しすることでやわらか食になります。

長ネギに含まれるビタミンB1は疲労回復に効果があり、ニンジンのビタミンAは、粘膜を健康的に保つ働きがあります。発酵食品のみそは免疫力を保つ働きもあり、温かい汁物で、かぜ予防に期待ができます。

▶材料 5人分.....

白玉30個分(白玉粉70g、絹豆腐90g)、鶏ささみ60g、でん粉20g、まいたけ40g、ニンジン40g、長ネギ30g、だし汁800g、がんこみそ50g

▶作り方.....

①ボウルに白玉粉と絹豆腐を入れ、こねる。なじむまで冷蔵庫で寝かせる。

②まいたけは手で細くさく。ニンジン短冊切り。長ネギは小口切にする。鶏ささみは、そぎ切りにする。

③鶏ささみにでん粉をまぶし、湯通しする。

④鍋にだし汁を入れ、ニンジンを入れる。煮立ったらまいたけ、鶏ささみを入れ、味付けする。  
⑤別の鍋にお湯をわかし、丸めた①をやわらかくなるまでゆで、③の鍋に入れる。

⑥長ネギを入れ、盛り付ける。

## □健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象
1歳6か月児健康診査	1月23日(木) 13:00~13:10	平成24年5月15日~7月23日生まれの幼児
3歳児健康診査	1月30日(木) 13:00~13:10	平成22年11月~12月生まれの幼児
歯科相談	1月22日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	1月22日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児

○場所 保健センター

●詳細 健康推進係 ☎ 22-2111

## □集団予防接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	2月6日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎ 22-2111

## ■予防接種後健康被害救済制度をご存じですか

予防接種は感染症を防ぐために重要ですが、極めてまれに健康被害の発生がみられます。

万が一、定期接種による健康被害が発生した場合は、救済給付を行う制度がありますので、ご相談ください。

●詳細 健康推進係

## ★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。



対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	1月24日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料



## ★ピヨピヨひろば

成長の話の聞いたり、赤ちゃん体操やふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	1月21日・28日・2月4日・18日・25日(すべて火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(先着順)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎ 24-2778

## □ひきこもり家族交流会のご案内

○日時 1月10日(金)午後1時30分~3時

○場所 滝川保健所2階母子相談室

○対象者 ひきこもっている子どもや兄弟姉妹がいて心配、同じ境遇の家族と話したいと思っている方など、ぜひご参加ください

○費用 無料

○その他 初めての参加を希望される方は、事前にお申し込みください

●詳細 滝川保健所 ☎ 0125-24-6201

## □こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時 1月9日(木)午後2時~4時30分

○場所 滝川保健所

○費用 無料

○その他 相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎ 0125-24-6201



## ウォーキング教室

今回は、市スポーツ推進員を招いてウォーキングの基本についての講座を行います。

期日	1月20日(月)
時間	午前10時~11時(受付は9時30分~)
受付場所	総合体育館ウォーキングコース
講師	市スポーツ推進員
料金	無料
持ち物	室内用運動靴
申し込み	不要。直接受付場所へご参集ください

●詳細 健康推進係 ☎ 22-2111