

歯周疾患検診はお済みですか？

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

平成27年度の、「歯周疾患検診」の実施期間があと2か月になりました。受け忘れのないように、希望される方は早めに受診してください。

【対象者】 平成27年度 30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる方

【実施期間】 平成27年12月28日(月)まで

【検診一部負担金】 200円

※対象者の方には5月末に問診票を送付しています。詳しくは案内をご覧ください。



歯周疾患検診はなぜ必要なのでしょう？

早期発見で歯を守りましょう

歯周病は歯を失う原因の第1位になっているにも関わらず、自覚症状がないまま多くの方がかかっている疾患です。痛みや腫れが出てくるところには治療も困難になるため、検診での早期発見が重要です。

日々の健康管理を効果的に

検診の目的は異常を見つけることだけではありません。検診を受けることで、ご自身のお口の健康状態や、むし歯や歯周病になるリスクについて歯科医師・歯科衛生士の専門的なアドバイスを受けることができ、日々のお口のケアをより効果的にできるようになります。

「食育推進チーム」だより

～朝食からはじめる、健康づくり～

富士見町栄養士会

富士見町栄養士会は朝食にピッタリなレシピを紹介して、あなたの“朝食からはじめる健康づくり”を応援します！

忙しい朝の食事作りは作るのが簡単なだけでなく、洗い物も少ないほうがいいものです。お鍋もフライパンも使わない、レンジでできる朝食メニューの紹介です。

1品で野菜もタンパク質もとれ、パンにはさんで食べても美味しいです。カレー粉を少し入れることで食欲も増進しうす味でもいただけます。1日の1食目になる朝食から減塩を意識できれば、より健康的に1日をはじめられますね♪



カレー風味サラダ



1人分エネルギー 87kcal 塩分 0.8g

材料(4人分)	分量	作り方
キャベツ	1/6～1/8個	① にんじんは千切りにし、レンジで加熱する。
きゅうり	1本	
にんじん	1/8本	② キャベツは太めの千切り、きゅうりは縦半分の斜め切りにし、塩をふってしんなりさせておく。
鶏ささみ (ツナやハムでもOK)	2本じ1	
酒	大さじ2	③ ささみは酒をふってレンジで2～3分加熱し、ほぐす。
マヨネーズ	大さじ2	
カレー粉	小さじ1/2	④ 野菜とささみを合わせ、調味料で味をつける。
塩	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1	