

こころう良い歯



元気なからだ!

大切な歯。その働きは？
歯には、「食べ物を噛み砕く」と「正しい発音をする」といった二つの大きな働きがあります。むし歯が進行して痛みを感じるようになります。食べ物をよく噛むことができなくなったり、顔のあたりが歯並びが悪くなったりする原因になりかねません。

■**歯をつけてください。**むし歯はすでにこれだけあります。子どもの歯である乳歯は、生後

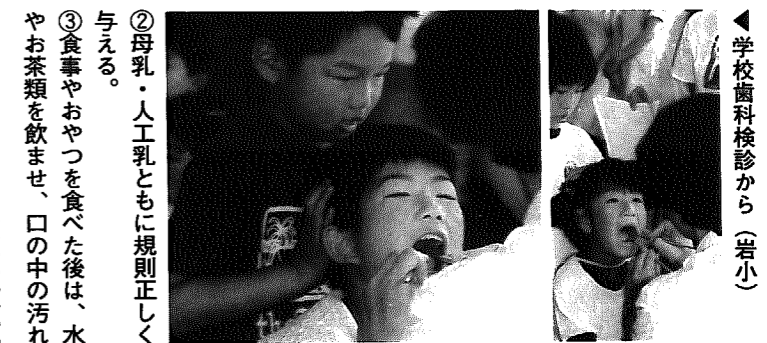
五〜十か月頃から生え始め、二歳になるとだいたい生え揃いますが、その頃からむし歯が増え始めます。当村では、幼児健診時に村内科医師による歯科検診を行っています。むし歯の状況を見てみると、一歳六か月健診で五人(16.5%)、二歳児健診は十七人(20.1%)、三歳児健診は三十三人(37.5%)という結果がでており、かなりむし歯の本数が増えています。

■**子どもむし歯保護者の責任**

歯の良し悪しは、遺伝的な要素よりも、生まれてからの生活習慣の方がより大きな因子であるといわれています。よって、生活全体の中で、最も身近にいる保護者が、いかに歯のためによりよい習慣をつけてあげることが重要になります。

《むし歯予防のポイント》

- ①妊娠中から、バランスのとれた食事(カルシウムをしっかりとる)に心がける。
- ②母乳・人工乳ともに規則正しく与える。
- ③食事やおやつを食べた後は、水やお茶類を飲ませ、口の中の汚れ



学校歯科検診から(岩小)

を落とす。

- ④なるべく早い時期から、自由に歯ブラシを持たせ、歯みがきの習慣をつけさせる。
- ⑤楽しく歯みがきをするため、家族みんなでみがく。
- ⑥子どもが歯みがきをした後、必ず仕上げみがきをしてあげる。
- ⑦おやつやジュースは、時間・量を決め、必要以上に与えない。

■「8020運動」のスヌメ

子どもの歯は、生まれる前から胎内でその芽はできます。よって妊娠中から気をつけることが重要です。当村で実施している、フッ素塗布からシーラント処置。あるいは乳幼児健診で行う歯科検診や保健指導。これらを、十分に活用して、八十歳まで二十本の歯をたもてるよう、小さいうちから注意しましょう。

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

いつも楽しく笑顔がたえない和納11区の「おしゃべり会」、この会に、先月18日、食推さんが参加し「健康なからだを維持するための食事会」を開きました。そこでの一品を紹介いたします。(委員：平木・藤田・阿部・宝輪)



“鶏肉とエノキダケの風味揚げ”

- 材料(4人分)
- 鶏胸肉(皮なし).....2枚
 - 塩.....小さ
 - エノキダケ.....1袋
 - ネギ.....1本
 - かいわれ大根など.....適宜
 - 揚げ油.....適量
 - 小麦粉.....大2
 - パン粉.....1/2カップ
- (合わせ調味料)
- 生姜.....1片
 - にんにく.....1/2片
 - 酒.....大1/2
 - トウバンジャン.....小1/2



栄養価(1人分)

エネルギー	248Kcal(ごはん約1杯分)
食塩	1.3g たんぱく質 17.8g
脂肪	14.1g カルシウム 15mg
鉄分	0.7mg

作り方

- ①鶏肉は中央から包丁を入れて開く。包丁をねかせて肉を軽くたたき薄くのぼして8枚に切り、塩をふる。
- ②エノキダケは根元を切り落としてざつとほぐす。ネギは小口切りにする。
- ③中華風味の合わせ調味料を作る。生姜・ニンニクをすりおろし、酒・トウバンジャンを合わせておく。
- ④パン粉は油切れをよくするために手で細かく砕いておく。
- ⑤①の鶏肉の4枚を広げてそれぞれに②のエノキダケとネギを全体に散らし残りの肉をのせてはさむ。
- ⑥⑤に小麦粉をふって③の合わせ調味料をからめ④のパン粉をまぶす。
- ⑦170度くらいの揚げ油でこんがり揚げた油が切れたら食べやすい大きさに切り器にもって香菜を添える。

《ワンポイント》

低脂肪のとり肉を使い、えのき、ネギでかさを増やすことで、普通の揚げ物に比べカロリーが半分近く減り、さっぱりと食べられます。簡単に作れ、子供からお年寄まで喜んでもらえる一品です。

Dental Healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介する。(～5/27～)



藤田祥大くん(満上)

高橋ちはるちゃん(和6)

玉木美羽ちゃん(和3)

土屋亜佳里ちゃん(和6)

赤川裕哉くん(和3)

◆年金を受けている方へ

国民年金からお知らせ

●お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎82-5713

年金の支払い月は
いままでどおり年6回 **6・8・10・12・2・4月**です

ただし、支払い通知書または振込通知書等のハガキは、毎年6月にお送りすることとなりました。

前月号 訂正

支払いはいままでどおりです。
誤 「6月、8月、10月、12月、2月」
正 「6月、8月、10月、12月、2月、4月」

6月支払いの年金(4、5月分)より国民年金の支給額が、引き上げられました。

○老齢基礎年金 (65歳から、満額で受けとった方の場合)	799,500円	(785,500円)
○障害基礎年金	1級障害 999,400円 2級障害 799,500円	(981,900円) (785,500円)
○遺族基礎年金 +子の加算額	1人目、2人目の子の分各 230,000円 3人目以降の子の分各 76,700円	(226,000円) (75,300円)

()の中は前年度までの金額です。



伊藤光貴くん(和6)



藤田可菜ちゃん(和6)



徳田湧介くん(和5)



成田時人くん(和6)



シリーズ⑩
今月号では、受益者負担金についてお答えします。

受益者負担金

下水道が使えるようになると、使用料とは別に負担金(受益者負担金)を納めていただきます。

この負担金は、原則として下水道を使用できるすべての土地が対象となり、土地の面積に応じて金額が決められます。

質問

建物の建っていない空き地や農地なども対象となるのですか。

答え
空き地や農地などであっても負担金を納めていただきます。

ただし、農地については、受益者の負担を考慮して、徴収を猶予している自治体が多いです。

質問

負担金は、かなり高額になると

開きました。

一度に納めなければならないのですか。

答え
原則的には、下水道が使用できる時点で一括納入していただきます。

しかし、一度に納められない人のために、多くの自治体では2〜5年の分割納入制度を設けています。

質問

地域や工事の実施時期の違いによって、負担金の金額が異なるのですか。

答え
その通りです。

負担金の単価は、管渠建設にかかった経費をもとに決まるしくみです。

ある一定の区域を定め工事を行う、工事期間も相当の年月を必要とします。

そのため、負担金は物価上昇などの要因によって、後で下水道を使用する地域が、先に使用している地域よりも高くなる場合があります。