

健康な歯で毎日をハッピーに♪



みなさんは自分の歯でおいしく食べられていますか？
郡上市に住む65歳以上の人は、約半数（44.4%）の人が何でも
嚙んで食べられると答えています。（平成22年郡上市健康福祉推進
計画アンケート調査より）お口の2大疾患は、むし歯と歯周病です。
これらを予防して、健康な歯で生涯を過ごしましょう。

「8020運動」

これは、80歳になっても20本
以上自分の歯を保とうという運
動です。永久歯32本（親知らず
を除くと28本）のうち、20本以
上の歯があれば、食生活にほぼ
満足することができると言われ
ています。生涯、自分の歯で食
べる楽しみを味わえるようにと
いう願いが込め
られています。



むし歯とは

むし歯は、口の中にいる細菌
が食べ物の糖分をもとに酸を作
り出し、それによって歯が溶け
た状態を言います。むし歯にな
りやすい部分は、①奥歯のしわ
や溝などのへこみのあるところ
、②歯と歯肉の境目、③歯と
歯の間です。
むし歯予防には、歯みがきだ
けでなく、食習慣を整えること
が大切です。だ液には虫歯予防
の効果があるためよくかむよう
に、また、たらたら食べをせず
、間食は時間を決めてとるよう
にしましょう。

歯周病とは

歯周病は、歯を支える歯ぐき
や骨が壊され、最後には歯が抜
け落ちてしまう病気です。日本
人の40歳以上の約8割がかつ
ていると言われており、永久歯
を失う原因の一位となっています。

歯周病予防には、歯みがきを
して口の中を清潔に保つことが
大切です。また、禁煙、ストレ
スの解消、免疫力を高めるため
に規則正しい生活を送るよう
にしましょう。

郡上市では、ライフサイクル
に応じた歯科検診を行っています。
いずれも、市内の歯科医院
にて受診できます。

【妊婦歯科検診】

対象Ⅱ妊婦

【2歳児歯科検診】

対象Ⅱ2歳児

【成人歯科検診】

対象Ⅱ平成27年3月31日時点で、
40・50・60・70歳の人

健康福祉部健康課
88・4511



つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～

◆健康づくりは減塩から◆

亜カリウムが豊富なきゅうりや、ビタミンCを多く含むゴーヤでむくみや夏のだるさを解消しましょう!



▲「た～んと君」
(郡上市食育キャラクター)

きゅうりのジュース

《つくり方》

▼材料1.5リットル分

きゅうり……………9本
クエン酸……………小さじ2

①きゅうりをまるごとジューサーにかけ、絞り汁
にクエン酸を混ぜる。
容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

1杯150ml：エネルギー 25kcal 食塩相当量 0g



ゴーヤのジュース

《つくり方》

▼材料 4人分

ゴーヤ……………1本
バナナ……………2本
牛乳……………600ml
はちみつ……………大さじ3

①ゴーヤは縦半分に切り、わたを取って1cm幅
に切る。
②材料を全部入れミキサーにかける。

1人分：エネルギー 206kcal 食塩相当量 0.1g

