



平成27年6月1日作成・発行

～お知らせ～

6月4日から10日は『**歯と口の健康週間**』です。

この機会に自分の歯の健康管理を見直し、むし歯や歯周病の予防に努めましょう！

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです・・・。



「80歳で20本以上自分の歯を保つ」「60歳で24本以上自分の歯を保つ」「40歳で喪失する歯をつくらない」

という3つの目標が健康日本21で掲げられています☆

### ★健康な歯を保つための口腔ケア★

むし歯や歯周病は、お口の中全体に広がっている細菌や歯の周辺に付着している歯垢(プラーク)が原因でおこります。気をつけてお口の中のケアを心がけましょう。

「理想の歯磨きは**3・3・3**」

**1日3回、食後3分以内に3分間**歯を磨くことが理想といわれています♪



## OTC紹介

### 歯ブラシ『**歯医者さん 150**』

★**歯医者さん150**は、**歯科医師自らが設計**した、より使いやすく、より磨きやすいハンドルを採用した歯ブ

★毎日使った歯ブラシの交換は、たとえ毛先が開いていなくても**1か月に一度交換**するのが理想的です♪

★歯ブラシだけでは**汚れは全体の半分程度しか落ちていない!**ので、フロスや歯間ブラシも使用しましょう♪



### フラットタイプ

★**歯面全体の歯垢が落とす**やすく隅々まで磨きやすいフラットカットです。

★かたさ：ふつう  
★価格：  
**¥100(1本)**



### 山状タイプ

★より奥歯や歯と歯の間を磨きやすい先端段差山状カットです。

★かたさ：ふつう  
★価格：  
**¥100(1本)**



※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。  
★取り寄せて欲しいOTCがあればご相談下さい(∇)

## ◆◆◆食事療法レシピ◆◆◆

### 《きゅうりのサッと炒めしょうが風味》

♪こんな傾向の方にオススメ・・・肥満♪

#### 【材料(2人分)】

- ◎きゅうり・・・2本
- ◎塩・・・小さじ1/2
- ◎しょうが・・・1/2片
- ◎酒・・・小さじ1
- ◎砂糖・・・小さじ1
- ◎しょうゆ・・・小さじ2
- ◎ごま油・・・大さじ1/2～1

#### 【作り方】

- ①きゅうりは斜め薄切りにし、塩をふって混ぜ、しんなりしたら水気を絞る。
- ②フライパンにごま油をひき、千切りにしたしょうがを入れて香りが立てば、きゅうりを加えて炒める。
- ③油が全体に回ったら、酒、砂糖、しょうゆを加えてひと混ぜし、いりごまをふって仕上げる。



#### \*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/64Kal
- 塩分/2.4g

#### ～レシピポイント～

漢方薬としても利用される**しょうが**は、血行をよくして新陳代謝を高め、消化機能を促進する働きがあります。ダイエットに適したメニューになります。

児湯郡木城町大字高城3848-3

## 木城薬局

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。