



毎日の お口ケア

正しい歯磨き知っていますか？

お口ケアの基本は毎日の歯磨き。
ですが、正しく歯磨きできていると言われると
自信がない方も多いのではないのでしょうか。
正しいケア方法を知って、お口美人を目指しましょう。



トピックス

TOPICS

- 正しい歯磨きとお口ケア
- 朝食のススメ



詳細は裏面をチェック！

プチコラム「介護保険法」

自分の心と体の変化には敏感に

年齢を重ねると少しずつ心と体に変化していきます。普段から自分の健康状態をチェックして健康を維持することが、介護保険法では国民の義務として定められています。

正しい歯磨きとお口ケア

歯ブラシ

キレイを保つ！3大ポイント



お口美人は1日にしてならず！
毎日のケアの積み重ねが大事です。



1

＼歯ブラシは位置が大事／

毛先は歯と歯ぐきの境目におくと食べかすなどの汚れもきれいに取れます。

2

＼ダイナミックな動きはNG／

小さく細かく動かしてみがくのがポイント。全体ではなく、1本ずつみがくようなイメージです。

3

＼時間をかけて少しずつ丁寧に／

1か所に時間をかけて、みがき残しのないように丁寧にみがきましょう。

お口の健康のために

年に1回の歯科検診を！

三条市歯科検診の情報はこちらから👉
※対象者には個別に案内が届きます※
お問合せ：健康づくり課 (TEL34-5443)



朝食のススメ!



＼包丁もフライパンも使わない！ キャベツとツナの卵炒め

どうして朝食が大切なの？



朝起きた時に頭がボーっとするのは、睡眠時にエネルギーが使われて足りなくなってしまうから。朝食で頭と体にエネルギーをチャージしましょう。



材料(1人分)

- 卵・・・1個
- ツナ缶・・・1/2缶
- 塩、こしょう・・・少々
- しょうゆ・・・小さじ1
- キャベツ・・・葉1枚
- まいたけ・・・20g
- ごま油・・・小さじ1/2

簡単にバランスを整えるポイント



- ①缶詰、納豆、卵、ハムなどそのまま食べられる食材を使う。
- ②夕飯の残りや常備菜を活用する。
- ③電子レンジを使って調理する。

【作り方】

- ① 深めの皿に、卵、ツナ缶、しょうゆ、塩こしょうを入れよく混ぜる。
- ② キャベツは食べやすい大きさに手でちぎり、まいたけは手で割いて①の皿に入れる。
- ③ ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。ざっくりと混ぜて更に2分加熱し、ごま油をまわしかける。

朝ごはんは目覚めのスイッチ!しっかり食べて脳にエネルギーを!

次回
予告

1日分の簡単運動特集

冬号2023.1発行予定

編集後記

ちょっとした気分転換に、いつもと違う歯みがき粉を使ってみることがあります。自分に合ったアイテムを探すのも毎日のケアを楽しむポイントかもしれません。(一体化チーム一同)