



近年、口の衛生状態の悪化が、インフルエンザなどのさまざまな病気と関連があることが明らかになりつつあり、口を清潔に保つことは、より重要となってきています。家庭や職場等で歯みがきをするときは次のことに注意しましょう。

感染予防のための歯みがきについて

- 3密を避けるため、換気し、一度に多くの方が磨くことがないようにする。
- 飛沫が飛び散らないように口を出来るだけ閉じて磨く。
- 歯ブラシは静かに小刻みに動かし、大きく動かさない。
- 歯みがきをしながら、会話をしない。動き回らない。
- 口をゆすぐ時は勢いよく吐き出さず、低い位置でそっと吐き出す。



(参考：日本歯科医師会ホームページ)

県民公開講座

「新型コロナウイルス感染症においてもお口はとても大切～口腔ケアの重要性～」

日時：11月3日（水・祝）9：30～11：30

場所：香川県社会福祉総合センター 7階 大会議室

【申込フォーム】

申込〆切：10月25日（月） ※事前にお申し込みが必要です。

- 後日 Web 配信も予定しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

【お問合せ先】公益社団法人 香川県歯科医師会事務局（高松市錦町 2-8-38）

TEL/087-851-4965 FAX/087-822-4948 E-mail/sysope@kashi.or.jp

参加無料



【簡単レシピ】 小松菜としいたけのごま炒め



★材料（3人分）

小松菜	3株
しいたけ	2個
ごま油	小さじ1
いりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2



（1人分） エネルギー：47kcal たんぱく質：2.4g 脂質：3.3g
炭水化物：3.6g 食塩相当量：0.6g カルシウム 139mg

★作り方

- ①小松菜は根元を切り落として、軸の部分は3cm、葉は5cm幅に切る。しいたけは軸を取り除き、5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。小松菜がしんなりしてきたら、いりごまとしょうゆを加えて、さっと炒める。
- ③味がなじんだら、盛り付ける。

【栄養情報】

牛乳・乳製品、小魚、豆腐などの大豆製品、小松菜、海藻、ごまなどには、カルシウムが多く含まれます。カルシウムは骨や歯をつくるのに必要な栄養素です。

魚類やきのこ類には、カルシウムの吸収を促すビタミンDが多く含まれます。