

出産祝金を交付 安心できる子育て環境を応援



鈴木町長と鈴木さん家族が記念撮影

出産祝金交付式が10月3日、くずま〜るで行われました。
鈴木重男町長は「一生涯、町で安心して子育てできるようにさまざまな子育て支援を行っている。今後もワンランク上の支援を目指し、町民の皆さんのニーズに応えながら支援していきたい」とあいさつ。出席した鈴木貴裕さん（小屋瀬）は鈴木町長から笑顔で交付金を受け取りました。

こころの病を抱える家族のための 心のケア 音楽イベント

こころの病は誰にでも起こりうる可能性があります。本人もその家族の皆さんも音楽を聴いて、安らぎを感じる時間を過ごしませんか。

入場は無料です。お誘い合わせの上、ご来場ください。

- ▶日時 11月7日(金) 14時～15時30分
 - ▶会場 町高齢者福祉センター
 - ▶内容 アンデス音楽や懐かしい日本の曲をケーナやギターで演奏
 - ▶演奏者 ケーナ奏者 下屋敷 正樹さん
- 岡町しらかば会事務局（健康福祉課）☎65-8991

歯や口の健康に関する無料電話相談 イイ歯デーテレホン相談

県保険医協会歯科部会では、県民の皆さんの歯科に関する悩みを解消するため、電話での相談を受け付けます。お気軽にご活用ください。

- ▶日時 11月7日(金) 10時～19時
※回答は19時以降に折り返します。
- ▶内容 歯や口に関する悩み
- ▶相談料 無料
- ▶相談先 岩手県保険医協会イイ歯デーテレホン相談係
☎019-651-7341
岡県保険医協会歯科部会☎019-651-7341

町食生活改善推進員協議会

くずまきまち郷土食の伝承クッキング ひしもち（みみもち、かますもちなど）



作り方

- 1 クルミを粗く刻む。
- 2 小麦粉に塩を加え、ふるいにかける。
- 3 2に熱湯を少しずつ加え、耳たぶ程度のかたさにこね、まとめておく。
- 4 3の生地を6等分にして丸め、平たく円形にのばし、1のクルミと黒砂糖を乗せ、二つ折りにして半円形にする。このとき中身が出てこないように生地のふちを指でつまんでしっかりと閉じる。
- 5 鍋いっぱい熱湯に4を入れ、木べらで混ぜる。約5分経過したら水50ccの差し水をして、沸騰し浮き上がったら網じゃくしでさっと水にくぐらせ、フライパンに移す。
- 6 黒ごまを付けたら、出来上がり！



- 材料（6個分）
- | | |
|----------|---------|
| 小麦粉 200㌔ | クルミ 15㌔ |
| 熱湯 1カップ | 黒砂糖 30㌔ |
| 塩 少々 | 黒ごま 少々 |

▶このレシピは「くずまきテレビ」でも放送予定です。ぜひご家庭で作ってみてください。

01 口の乾きを感じたら、 ドライマウスかもしれません

ドライマウス（口腔乾燥症）とは、唾液が減って口腔内が乾燥した状態をいい、病気や体の変化が要因となって起こる場合と、物理的な環境が引き金になる場合があります。口の乾燥自体は、病的な症状ではありませんが、乾いた状態が継続するとむし歯や歯周病、口臭リスクの増加、誤嚥性肺炎など健康に影響を及ぼす可能性もあります。

こんな症状はありませんか？

- 夜、口の乾きで目が覚める
- 口の中がネバネバする
- 乾いた食べ物がかみにくい
- 味が分かりにくい

02 ドライマウスかどうか チェックしてみよう

- ①口を開けて20秒ほどそのまま我慢。
 - ②口の中は乾燥しますか。それとも唾液が出てきますか。
- ▶唾液が出ず、下唇の裏側あたりが乾く場合は、ドライマウスの可能性があります。



11月8日はいい歯の日 8020 歯と口の健康を見直し 8020 を目指そう！

参考：岩手県歯科医師会「歯と歯磨きを科学するデンタルWEBマガジン朝昼晩」

04 ドライマウスを改善するために

1 唾液腺のマッサージ

- ① 指数本を耳の前に当て、ゆっくりと10回程度回します。（耳下腺マッサージ）
- ② 顎の下に指を当てて、後方から前方に指を5回程度動かす。（顎下腺・舌下腺マッサージ）



2 食事を見直す

かみ応えのあるものを食べ、よくかんで食べることを意識しましょう。また、こまめな水分補給も大切です。コーヒーや紅茶などのカフェインを含む飲み物や、アルコールは体内の水分を失いやすいので飲み過ぎないようにしましょう。

3 日頃の口腔ケア

毎日の歯磨きを丁寧にすることが大切です。フッ素入りの歯磨き剤を使用することで、むし歯の予防効果も期待できます。また、歯間ブラシやフロスを使用して歯と歯の間もしっかりケアしましょう。

4 専門医に相談

ドライマウスの症状がひどく、すでに生活に支障がある場合は、歯科医院や専門医に相談しましょう。また、定期的に歯科健診を受け、口腔内の状態を確認することで、重症化するリスクを下げるができます。

05 節目歯科健診も忘れずに！

- 令和7年度中に20、30、40、50、60、65、70、80歳になる皆さんは、節目歯科健診の対象者です。
- 歯科健診受診券(桃色)をお持ちになり、町内歯科医院および県内の歯科医院を受診しましょう。有効期限は、令和8年3月31日です。
- 町外の歯科医院を受診の際は歯科健診受診票(白色)も必要ですので、ご連絡ください。

岡健康福祉課☎65-8991