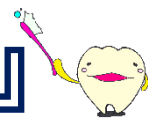


# 歯っぴーマウス通信



## Vol.1 『新しい生活様式を考える』



2020年は時代の大きな転換期だと感じます。

厚生労働省が提唱する「新しい生活様式」にどう対応していくか、共に考えてみましょう。

今回は大谷大学 学生支援部学生支援課（保健室 保健師）の鈴木美佳子先生にお話を伺いました。

大谷大学  
学生支援部学生支援課  
（保健室 保健師）  
鈴木美佳子 先生



京都市北歯科医師会  
公衆衛生委員  
（京都市北区開業）  
岸本知弘

岸本：今回は、誰もが今まで経験したことが無い長期間の休校となりました。大学は再開されたようですが、大きく変わったところはあるですか？



鈴木：授業は基本的にオンラインで段階的に再開していますが、例年なら既に済んでいるはずの定期健康診断も今年はまだ実施できていません。

春から一人暮らしを始めた学生など、なかなか生活のリズムが安定しないことも多い中、今回のコロナ禍ですますますコントロールが難しくなっていると思います。これから色々な問題も出てくると思いますが保健室の立場から少しずつフォローして行けたらと考えています。

岸本：今回私たちが学び、今後活かすことは、感染予防として「手洗い、うがい、口腔ケア、マスク」の習慣です。この辺り、大学で啓発することは出来ますか？



鈴木：病気の予防啓発や健康に関する情報提供は、学内の掲示板等を使って地道に行なっています。

学園祭等の行事に学生の興味を惹くテーマを盛り込むなどして継続的に啓発活動を実施することが望ましいと考えています。

昨年度学園祭で歯科のブースを設けていただきましたが、歯と口の健康に興味のある学生が数多く訪れました。

私個人としても以前から歯科保健に関心があり、大学生の健診に歯科がないことを残念に思っています。

歯と口の健康のために歯科健診の実現に向けて動き出したいですね。



岸本：私たちは今までから、どういう形かは模索中ですが、地域と今まで以上に密に関わり続けなければならない使命感を持ち続けています。今回、その使命感は更に強くなりました。歯や口腔だけに特化するのではなく、ココロとカラダ、その両方が健康で初めて心身の健康となるわけですから。



鈴木：保健室にいてよく耳にするのが「一人暮らしを始めて、何処のお医者さんに行ったら良いか分からない」という声です。大学が地域と密に繋がってれば、そういう問題の解決にもつながるのかもしれない。生活リズムだけでなく食生活も乱れている大学生は多くみられます。

でも一番の問題は健康に対する意識の低下だと思えます。生活リズム、食生活、健康意識、この3つをしっかりと維持できないと心身の不調に繋がります。

まずは自分を大切に、そして他者も大切に思える心を培い、自己管理能力を定着させることが重要だと感じています。「自分はまだ若いから大丈夫」と思っているうちから将来のために意識付けと動機付けをしていきたいものです。

# 歯っぴーレシピ

## 夏！そうめんを一味違った

### トマトだしで食べよう♪



京都市北区  
地域介護予防推進  
センター センター長  
(管理栄養士)  
藤林通代

#### 【材料】(二人分)

・そうめん(乾)	2束
・トマト水煮缶(カットタイプ)	1/2缶(100g)
・めんつゆ(2倍希釈タイプ)	100cc
・ナス	1/2~1本
・じゃこ	20g
・ツナ缶	60g
・しそ	2枚
・オリーブオイル	小さじ2



#### 【下準備】

ナスは1cm位の輪切りに、しそは細かく切っておく。

#### 【作り方】

- ① そうめんはたっぷりのお湯でゆで、冷水で洗い、水をきっておく。  
**ワンポイント!!** 写真の様に風に丸めながら、ザルで水をきると盛り付けの時に楽ですよ。
- ② フライパンに多めの油をいれ、ナスを揚げ焼き状態にする。  
両面に焼き色がついたらOK。次にじゃこを入れ、カリカリになるまで炒める。
- ③ 別のボールに、カットトマトとめんつゆを入れ、オリーブオイルを加える。  
**ワンポイント!!** 甘味が足りないと感じたら、はちみつを加えるとGOOD!
- ④ 器にそうめんを盛り、②のナスやじゃこ、ツナ、しそを盛り付けて、③のトマトめんつゆをかける。



★食事の面倒がおっくうになり、麺類を食べることも増えるかと思いますが、  
麺とめんつゆと薬味だけではたんぱく質も野菜類も不足するので、  
考案しました。

★1品で、主食・主菜・副菜が揃うように、日頃から献立を考えてみましょう。

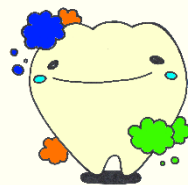


## 知っ得！歯っぴーケア

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、テレワークや外出の自粛が続いたことで家の中で過ごす事が多くなり、以前よりも日中何かを食べる回数が増えた方も多いと思います。また、運動する機会も減ったことで、コロナ太りなどと言われる体重増加が見られた方もあったかもしれませんね。

実は食べる回数が増えると体重増加だけでなく、ムシ歯になりやすくなることもあります。お口の中では食べるたびに歯の成分のミネラルが溶け出す脱灰(だっかい)が起こります。数十分もすると、だ液の力で溶け出したミネラルがまた歯の中に戻って結晶化する再石灰化(さいせっかい)が起こり、歯は元に戻ります。しかし少量ずつであっても食べる回数が多くなると、再石灰される前に歯の脱灰ばかりが続き、ムシ歯になりやすくなるのです。

ダラダラ食いをさげ、食べない時間をしっかりとることも、ブラッシングなどのお手入れとともにムシ歯予防につながります。



京都府衛生士会北支部  
(歯科衛生士)  
安井裕子



## 歯っぴートーク (編集後記)

歯っぴーマウス通信Vol.1お読みいただきありがとうございます。  
新しい生活様式、レシピ、お口のケアについて、皆さまの生活に役立つ情報をまとめてみました。

マスクでの生活が続く中で、私からもワンポイントアドバイス、  
実は、マスクを付けるだけでお顔の筋肉(表情筋等)に刺激があり緊張がでています。  
マスクを外した後は、お風呂でマッサージしたり、大きくお口を開いたり閉じたりしてみるといいですよ。  
取材協力いただきました皆さま有難うございました。次号もお楽しみに♪



京都市北歯科医師会  
公衆衛生委員  
(京都市北区開業)  
大河貴久