

# フォーラルだより

## 健康な歯を残すには…？

4・1・8

4月18日は「よい歯の日」

日本歯科医師会が、11月8日の「いい歯の日」と共に、8020運動の一環として制定しました。6月4日、9月第3月曜日もPR重点日に定めています。新年度が始まるこの時期に、**定期健診**でお口の健康をチェックしませんか？

ハチ・マル・ニイ・マル

8020運動

「80」は人間の一生という時間の流れを象徴した数値、「20」は「自分の歯で食べられる」ために必要な歯の本数を意味します。80歳になっても自分の歯を20本以上保てるように、**歯を強く**していきましょう！

## 歯の定期健診って何するの？



定期健診の

**メリット****①お口の中の健康チェック！**

見た目には分かりにくい初期虫歯などがいないか診てくれます。

**②歯の内部など見えない部分もX線検査でチェック！**

虫歯や歯周病の早期発見に役立ちます。

**③歯垢染色剤で染め出し！**

みがき残しを染め出しで可視化します。

**④歯磨き指導**

一人ひとりに合ったセルフケアの方法を指導してくれます。

**⑤専門の技術や器具でクリーニング**

歯垢や歯石を取り除き、歯の表面をみがいて歯垢の付着を予防します。

**⑥総合アドバイス**

顎の痛み、噛む、飲み込むなど、口に関わる心配事の相談にのってくれます！

- ① 専門の技術と器具で口の中が綺麗スッキリ♪
- ② 虫歯や歯周病の予防に♪
- ③ 汚れを徹底洗浄してさようなら口臭♪
- ④ 歯磨きのコツを学べる♪



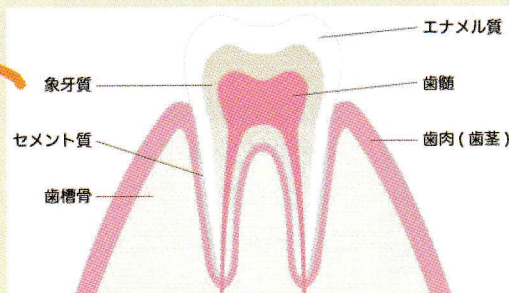
## 歯を強くするのに助ける食材や栄養素

**たんぱく質**

(象牙質の素となる)

肉類、魚介類  
納豆、豆腐、卵など**ビタミンC**

(象牙質の形成を支える)

小松菜、ブロッコリー  
ピーマン、ミカンなど**ビタミンD**

(カルシウムの吸収を助ける)

シイタケ、しめじなど

**カルシウム**

(エナメル質を作る)

牛乳、チーズ  
無糖ヨーグルト、小魚など**ビタミンA**

(エナメル質を強化する)

にんじん、かぼちゃ  
うなぎ、海藻類など

他にも抹茶、煎茶、玉露、ほうじ茶、ウーロン茶などはポリフェノールが豊富で虫歯予防に👍  
繊維質の多いにんじん、ごぼう、レタス、セロリなどは唾液の分泌促進やアゴの発達に👍

# 管理栄養士コラム

今月のテーマ

## おなかと腸活の日 ~腸活について~

4月7日は「よい (4) おなか (07)」という語呂合わせから、「おなかと腸活の日」に制定されています。寒暖差や生活の変化などで体調を崩しやすい時期ですので、生活習慣を振り返り、早めに生活リズムを整えましょう。

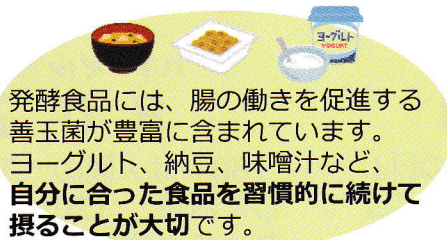
私たちの体には「体内時計」という仕組みがあり、睡眠・覚醒・代謝・免疫・腸の働きまで調整しています。生活リズムが乱れると体内時計がズレてしまい、腸内細菌バランスも乱れやすく、健康に悪影響が出ることがわかっています。【体内時計を整えることが、腸活の第一歩】です。

### ①毎日同じ時間に日の光を浴び、朝食を食べる



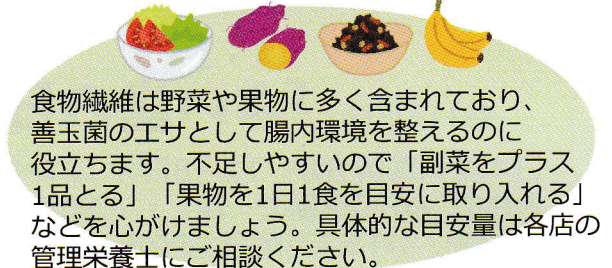
体内時計が整い、腸も動きやすくなります。

### ②発酵食品を積極的にとる



発酵食品には、腸の働きを促進する善玉菌が豊富に含まれています。ヨーグルト、納豆、味噌汁など、自分に合った食品を習慣的に続けて摂ることが大切です。

### ③食物繊維を意識した献立を考える



食物繊維は野菜や果物に多く含まれており、善玉菌のエサとして腸内環境を整えるのに役立ちます。不足しやすいので「副菜をプラス1品とる」「果物を1日1食を目安に取り入れる」などを心がけましょう。具体的な目安量は各店の管理栄養士にご相談ください。

※副菜…野菜・きのこ・いも・豆類・海藻などが中心の料理

### ④日中の軽い歩行や体操



軽い運動は腸のぜん動運動を刺激します。

### ⑤夜はテレビやスマホを控えめにして良質な睡眠をとる



体内時計と腸リズムを整えます。

よいおなかで  
元気に新年度をスタート!



参考： Biofermin製薬「おなかと腸活の日」2026/2/5 [https://www.biofermin.co.jp/information/news\\_20220401\\_01.pdf](https://www.biofermin.co.jp/information/news_20220401_01.pdf)  
 サントリー「腸活前に知っておきたい腸と体内時計との関係性」2026/2/17 <https://www.suntory.co.jp/sic/lifestyledx/report/title01.html>  
 農林水産省「あなたの食事バランス大丈夫？」2026/2/17 [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen\\_navi/provide/pdf/memo\\_v02.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/provide/pdf/memo_v02.pdf)

★管理栄養士による無料（10分）食事相談実施中★ 処方箋がなくても、気軽にお立ち寄りください♪ 食事のことで気になることありましたら、お薬の待ち時間などに予約なしでいつでも相談できます。

## レシピコンテスト 結果発表!

レシピはクックパッドで公開中です♪  
骨を丈夫にするレシピコンテスト



1



2



3



4



5

今回は850票の投票がありました。店舗やInstagramにて多くの投票ありがとうございました！ぜひ今後もレシピをご活用ください♪

レシピの条件

- ・カルシウム150mg以上
- ・塩分2.0g未満
- ・以下の項目のうちひとつ以上満たす  
たんぱく質:10g以上  
ビタミンD:1.5µg以上  
ビタミンK:25µg以上

### 店舗紹介 表面記事作成：ひばり薬局

・地域連携薬局

所在地：東京都墨田区立花5-2-6

東武亀戸線小村井駅徒歩3分



薬局内には脳トレやレシピなどたくさんの掲示物があります。介護コーナーには、地域の介護サービスについてリーフレットがあり、中にはひばり薬局の管理栄養士のコメントが載っています。是非お気軽にお越しいただき読んでみてください！



フォーラルの薬局



公式ホームページ



予約ナンバー



Facebook



Instagram



ウェブサイト