



保健福祉だより

◎保健福祉課
TEL01456-2-6183
◎日高総合支所住民生活課
TEL01457-6-3173

問題：この日は何の日でしょうか？

- ① 4月18日
- ② 6月4日
- ③ 11月8日

ヒント：語呂あわせです

■答えは

- ① 418で「よいは」から「よい歯の日」
- ② 64で「むし」から「むし歯予防の日（歯の衛生週間）」
- ③ 118で「いいは」から「いい歯の日」です。今月は歯や口の健康にまつわる話を紹介します。

みんなの願い 歯を守りたい

あなたは1日何回歯を磨きますか。国の調査では、日本人の96.2%が毎日歯を磨いて、1日に磨く回数も2回以上という人が増えているそうです。また、最近のスーパーや薬局では歯や口のための商品が増えているように感じませんか。多くの人が歯を守ろうと頑張っているのですが、残念ながら、むし歯はなくなり、高齢になるにつれて自分の歯を失う人が多いのが現実です。

人間の歯は、小学生のころに1回だけ生えかわって「永久歯」になると、もう生えてきません。サメなどの魚類は仕組みが違うので何回でも生えてくるそうです。少し、うらやましく感じてしまいます。



歯の大事な役割

歯は、人間が生きていく上でとても大きな役割をはたしてしています。「食べること」と「コミュニケーションをとること」です。

「食べる」で言えば、口や歯は消化器のひとつです。そして、他の消化器である胃や腸との大きな違いは、自分の意思で動かせることです。そのためか、自分の歯が少ない人では、必要な栄養が摂れていない傾向がある、自分の歯が多く残っている人では、長生きしているという調査結果もあります。

「コミュニケーション」では、話すこと、特に発音には歯や歯並びが影響します。また、表情を作ったりすることにも歯は重要です。

唾液のことも忘れずに

口の健康を考えると、見落としがちなのが唾液です。実は、唾液はたくさんチカラを持っているのです。

問題：唾液の主な役割

- ① 消化を助ける（飲み込む、消化液）
- ② 口の中を滑らかにする（潤滑）
- ③ 味を感じる（溶解）
- ④ 口の中をきれいにする（洗浄）
- ⑤ 溶けた歯を修復する（再石灰化）
- ⑥ 歯や体を守る（中和する、抗菌）

つまり、唾液の量が十分でないと、口だけでなく、身体全体への悪影響につながるのです。緊張して口がカラカラになったことはありませんか。ストレスは唾液の量にも影響を与えるのです。あるいは、薬の影響や、年をとってきても、口が渴いたと感じたことはないですか。健康を保つには、唾液を十分出すことです。方法は「噛むこと」です。よく噛むことは簡単そうで、なかなか続きません。食事の時は「一口30回」を合言葉にしてみましょう。体重を気にしている方にはダイエット効果も期待できます。

むし歯と歯周病の正体は

むし歯や歯周病の本当の怖さを知っていますか。

○×問題です

- ① むし歯や歯周病は感染症（うつる病気）である
- ② むし歯や歯周病は生活習慣病である
- ③ むし歯や歯周病が原因で死ぬことがある

答えは全部○です。

① むし歯も歯周病も口の中の細菌が原因です。生まれたばかりの赤ちゃんの口にはその菌はいませんが、大人の口にはいる菌が、口移しや食器などからうつると考えられています。

② 原因は細菌ですが、その細菌が活躍して病気を起こすにはいくつかの条件が必要です。それが、食べ物や食べ方、歯磨きの習慣や上手さ、生活リズム、あるいは喫煙などの様々な生活習慣が大きくかわっているのです。

③ むし歯や歯周病が直接死因になるわけではありませんが、細菌が口の中にたくさんあるので、その菌が肺や血管に入って死に至ることもあります。

敵を倒すには 武器と味方

敵の正体が分かれば、戦い方もわかるはずですが、口の中の細菌をやっつけるためには、まずは、毎日のお手入れが肝心です。そして、生活習慣の見直しです。それから、なくてはならないのは口の助けです。相手はかなりの強敵なので、専門家の力も必要です。歯科医院を味方につけましょう。また、町でも歯科健診を行っていますので、健診の案内の欄も見てください。

平成23年度 インフルエンザワクチン接種費用助成します

- 対象** インフルエンザワクチンを接種した以下に該当する方
- A 就学前のお子さん
 - B 65歳以上の方及び60歳以上65歳未満の方で心臓・じん臓・呼吸器等に関する身体障害者手帳（1級）をお持ちの方
 - C A・B以外の方で非課税世帯と生活保護世帯の方

- 助成額**
- 対象A 1回目3,000円上限、2回目1,500円上限
 - 対象B 1回目3,000円上限
 - 対象C 13歳未満の方は対象Aと同じ
13歳以上の方は対象Bと同じ

助成方法

【町内の医療機関の場合】

門別国保病院、日高国保診療所、鎌田病院、勤医協厚賀診療所、富川駅前クリニック

対象A・B・・・特に手続きはありません。

対象C・・・非課税世帯と生活保護世帯の方は、事前に申請すると一旦支払わずに済みます。印鑑を持って役場・各支所で手続きしてください。
一旦支払った場合は、接種費用領収書と接種済証、印鑑、通帳を持って役場・各支所で手続きしてください。

名称	受付			予約	備考
	曜日	時間（午前）	時間（午後）		
門別国保病院	月～金	8:30～11:30	13:00～16:00	不要	11月からの接種
日高国保診療所	月・火・木・金	8:30～11:00	13:00～15:00	不要	11月からの接種
	水	8:30～11:00	—		
鎌田病院	月～金	9:00～12:00	13:30～16:30	要 (電話不可)	
	土	9:00～11:45	—		
勤医協厚賀診療所	水	9:30～12:00	13:45～15:30	要 (電話可)	
			第1・3・5のみ 16:30～19:00		
	木	9:30～12:00	—		
富川駅前クリニック	月・火・金	8:30～12:00	13:30～17:00	不要	
	水・土	8:30～12:00	—		
	木	8:30～12:00	13:30～18:00		

【町外の医療機関の場合】

一旦支払った後の申請になります。

接種費用領収書と接種済証、印鑑、通帳を持って役場・各支所で手続きして下さい。

お問い合わせ 保健福祉課 健康づくりグループ 電話01456-2-6183
住民生活課 健康・介護・保険グループ 電話01457-6-3173