



**保健福祉だより**

◎保健福祉課  
TEL 01456-2-6183  
◎日高総合支所地域住民課  
TEL 01457-6-3173

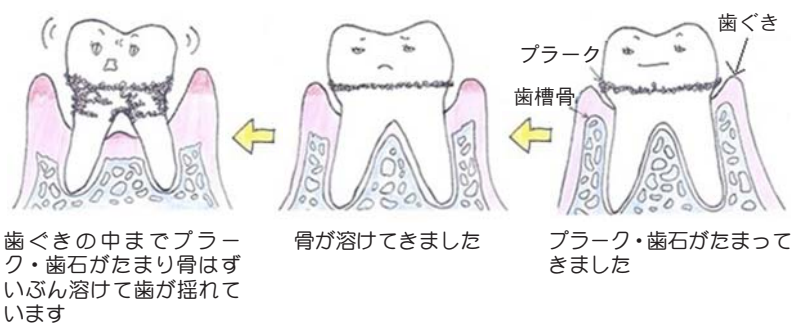
**歯周病子エック!**

- ◇歯みがきなどで歯ぐきから出血する
  - ◇口臭がするようになった
  - ◇歯ぐきが腫れている
  - ◇口の中がネバネバする
  - ◇歯ぐきなどから膿みがでる
  - ◇硬いものを噛むと痛い
  - ◇歯がグラグラする
  - ◇歯ぐきが下がって歯が長く見える
  - ◇歯と歯の隙間が大きくなり、物が挟まりやすくなった
  - ◇歯ぐきがムズ痒い
  - ◇糖尿病にかかっている
- 右記の中でいくつ当てはまるものがあったでしょうか?  
ひとつでも思い当たる症状がある人はすでに歯周病にかかっている可能性が高い人です。

**歯を失う原因の1位は歯周病!?**

歯周病とはプラーク(歯垢)の中の歯周病菌が歯ぐきに炎症を起こし、徐々に周りの組織を破壊していく細菌感染症です。  
日本人が歯を失う最も大きな原因で

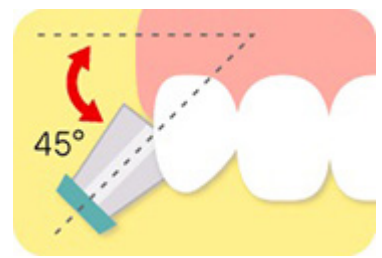
成人の約8割が歯周病にかかっていると言われています。  
痛みなどの自覚症状がなく進行することが多く、症状が進行すると歯を支える骨(歯槽骨)を溶かし、やがて歯が抜けてしまう原因になります。



**歯周病を予防する「3つ」のポイント**

一 正しい歯みがき  
歯周病の原因は歯が十分に磨けていないことです。毎日歯を磨いている人も「磨いたつもり」の歯みがきでは歯

周病になってしまいます。  
正しい歯みがきは、歯の表側、裏側、かみ合わせの面に分けてみがき、1本ずつ力を入れすぎないようにみがきます。



特に歯周病予防としては歯と歯ぐきの境目45度の角度で、歯ブラシの毛先をあて、細かく前後に動かしてみがきましょう。

**二 生活習慣の改善**

歯周病には不十分な歯みがきなど口の中の問題だけでなく、喫煙、ストレス、不規則な生活習慣などが関係しています。そのため、歯周病は生活習慣病の一つとも言われています。  
心当たりのある人は禁煙や間食をやること、ストレスを上手に解消することなど生活習慣を見直してみましよう。

**三 定期的に歯医者さんへ**

歯医者さんでは歯周病の検査や正しい歯みがきの仕方の指導、歯石の除去なども行っています。治療だけでなく健診を受けることで予防にもなりますので、かかりつけの歯医者さんを見つけてはいかがでしょうか。

日高町ではがん検診の日と同時に歯科健診も行っています。料金は無料です。ご利用ください。

**●成人歯科健診**

日高地区 11月25日(月)  
門別地区 12月4日(水)↵  
12月8日(日)



**11月8日は「いい歯の日」です。**

日本歯科医師会により、歯の衛生に関する正しい知識の普及を目的に平成5年に設定され、6月4日の「歯と口の健康週間」と併せて期間中は様々な行事が行われています。  
日本歯科医師会では厚生労働省と共に「8020運動」を推進しています。「8020運動」とは80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。

ではなぜ20本なのでしょう? 20本自分の歯があれば食生活には、ほぼ満足できると言われていています。そのため、虫歯や歯周病などの病気を予防し、ぜひ「8020」を目指してみてください。

# 胃・肺・大腸・前立腺がん検診、特定健診のお知らせ

がん検診・特定健診を実施しますので、今年まだ受診されていない方は、年1回、からだのメンテナンスとして、ぜひ、受診するようにしましょう。

## 日 程

【日高地区】 11月25日(月)こもればいホール(受付時間)午前6:30～9:30

※使えない場合は老人福祉センターへ変更します

【門別地区】 12月4日(水)、5日(木) 富川公会堂

12月6日(金) 厚賀会館

12月7日(土)、8日(日) 門別公民館

(受付時間)午前6:30～9:30 ※待ち時間短縮のため時間を区切って受付します

検診名	負担金	対象者
胃がん検診 肺がん検診(X線) (喀痰) 大腸がん検診	1,600円 500円 900円 800円	40歳以上の方 *農協組合員で厚生連のドックを受けた方や医療機関で個別健診を受けるなど、すでに今回と同じ検査を受けている場合は、この検診の対象から除きます。
前立腺がん検診	2,000円	50歳以上の男性
特定健診 (40～74歳) (75歳以上)	1,300円 560円	①平成26年3月31日までに40～74歳になる国民健康保険加入者 ②75歳以上の方 ③生活保護世帯の方 *社会保険加入の被扶養者で今回の健診を希望する方は、全国健康保険協会から発行される受診券が必要ですので、扶養者の職場へお問い合わせください。 *農協組合員で厚生連のドックを受けた方や医療機関で個別健診を受けた方など、すでに特定健診を受けた方は、対象から除きます。
肝炎ウイルス検診 (B型+C型) (C型のみ) (B型のみ)	700円 600円 100円	①昭和48年生まれの方 ②昭和14～昭和47年生まれで、過去に肝炎ウイルス検査を受けていない方
骨粗しょう症検診 (対象者) (対象外)	600円 2,000円	昭和18年・23年・28年・33年・38年・43年・48年生まれの女性 *上記以外の方は対象外となりますが、受診は可能です。ただし、対象外の場合は、生活保護・非課税世帯であっても負担金を徴収します。
エキノコックス症検診	300円	小学3年生以上で、前回の検診から5年以上経過している方
成人歯科健診	無料	(日高地区)今回の健診の項目の一つとなっておりますので、ぜひ皆さん受診してください (門別地区)昭和18年・28年・38年・48年生まれの方、希望者

\*ただし、生活保護世帯の方、住民税非課税世帯の方、40歳(昭和48年生まれ)の方は無料です。

生活保護・非課税世帯の方は、課税状況を調査するため同意書の提出が必要です。

印鑑を持参のうえ、日高総合支所地域住民課、本庁保健福祉課、厚賀出張所、水・くらしサービスセンターへお越しください。

## 申し込み・お問い合わせ先

【日高地区】日高総合支所地域住民課 電話(01457)6-3173

申し込み締めきりは、11月15日(金)です。

【門別地区】本庁保健福祉課健康づくりグループ 電話(01456)2-6183

申し込み締めきりは、11月18日(月)です。