

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

11月8日は「いい歯の日」

「いい歯」とは単に白い歯やさきれいな歯並びというわけではなく、口の役割を果たしているのが「いい歯」です。

そんないい歯に影響を及ぼすのが口の2大疾患といわれている「虫歯」と「歯周病」です。今回は虫歯についてお伝えします。

虫歯について

虫歯は、歯そのものを壊す病気で、歯周病に次いで歯が抜ける原因の第2位です。

虫歯予防に一番大切なのは歯磨きです。

汚れ(プラーク)のたまりやすいところは図1のように

- ① 歯と歯茎の境目
- ② 歯と歯の間
- ③ 奥歯の噛む面

歯と歯の間はデンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使って汚れを取り除きます。このことに気をつけて歯磨きを行いましょー！

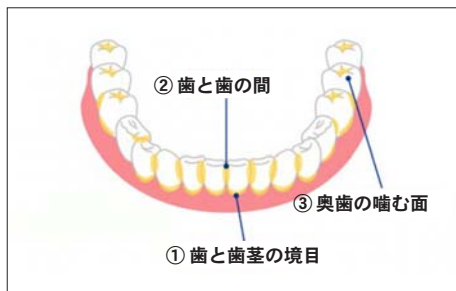


図1 汚れ(プラーク)の溜まりやすいところ

虫歯になりやすい時期は2回ある

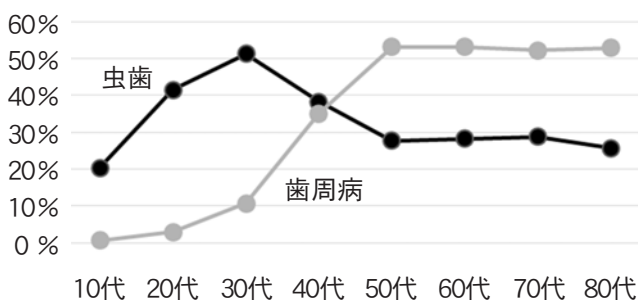
2回ある

口の中は虫歯になりやすい年齢と、歯周病になりやすい年齢があります。30歳代前半くらいまでは虫歯が多く、歯が抜ける原因も歯周病より虫歯が多いです。その後、中年以降では歯周病が多くなります。(図2)

しかし、人生の中ではもう1度虫歯になりやすい時期が来るのをご存じですか？実は60歳代以降から徐々に増え始め、70歳代で再び虫歯のピークがやってきます。高齢者に虫歯が多くなる原因として、

- ① 以前虫歯治療した「詰め物」や「かぶせ物」の中から虫歯になる。

図2 年代別歯を失う原因



- ② 歯茎が痩せて、酸に弱い歯の根っこが露出し、その部分が虫歯になる。
 - ③ 手の動きが悪くなり磨き残しが増えちゃう。
 - ④ 加齢や薬の副作用で、抗菌作用のあるつばが減少する。
- 予防方法としては、①↓定期的に歯科健診を受診する。②、③↓歯の根元まで意識して磨く。④↓こまめに水分補給をして口の中を潤すことです。自分の歯が残っている人は気をつけましょー。

歯科の定期健診を

受けましょー！

虫歯や歯周病には歯磨きが大切ですが、歯ブラシだけでは全体の約60%程度しか汚れを除去できません。歯間ブラシなどを使用しても約20%は汚れが残ってしまいます。歯科医院で残った20%を除去してもらいましょー。

また、虫歯や歯周病は症状が出てから治療するよりも、年に1回の健診の方が医療費も時間もかかりません。磨き残しがある部分や、正しい磨き方も教えてくれます。

日高町では20〜70歳と75歳以上の希望者は個別・集団健診を無料で受診することができます。個別歯科健診は町内の指定歯科医院において受診できますので、希望する方は左記へお申し込みください。

対象年齢でない方も集団歯科健診は無料で受診することができます。(厚賀地区(11月21日)、日高地区(11月17日)の特定健診・がん検診時に希望者に実施します。)

年に1回の歯科健診で「いい歯」を保ちましょー！

〈お問い合わせ・お申し込み先〉

・日高町役場 健康増進課

電話 014561216571

・日高総合支所 地域住民課

電話 014571613173

平成29年度

インフルエンザ予防接種費用助成

助成額 1回目3,000円 上限

2回目2,500円 上限 (13歳未満は2回接種)

○助成の対象や手続き方法等

助成の対象	手続き方法
中学3年生までのお子さん	町内医療機関で接種する場合は手続きは必要ありません。 医療機関の受診方法等は下記の表をご覧ください。 ※13歳未満は2回接種となります。1回目と2回目の接種医療機関が異なる場合、自己負担額が多くなりますので、同一医療機関で受診してください。
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(受診時にご持参ください。)	
65歳以上の方	
64歳以下の非課税世帯と生活保護世帯の方	<接種する前に> 役場で手続きが必要です。(町内医療機関のみ) 持ち物 : 印鑑
上記に該当する方で、町外の医療機関で接種する場合	一旦、医療機関に料金を支払った後、下記の持ち物を持参し役場で手続きをしてください。 持ち物 : 接種済証または予診票のコピー(医療機関でもらってください)、お子さんの場合は母子手帳、領収書、印鑑、通帳

○予防接種を受けられる医療機関と受付時間等

医療機関	受付期間	受付時間	予約
門別国保病院	11月6日(月)~12月8日(金) ワクチンが無くなり次第終了	月~金曜日 10:30~11:30 16:00~17:00	予約不要
日高国保診療所	11月1日(水)~12月7日(木) ワクチンが無くなり次第終了	月~木曜日 16:00~17:00	子どもの2回目のみ要予約 電話 01457-6-2155
富川国保診療所	11月6日(月)~12月 ワクチンが無くなり次第終了	月~金曜日 8:30~11:30 13:00~16:00 (水曜日は13:00~15:00休診)	予約不要
勤医協厚賀診療所	11月2日(木)~ ワクチンが無くなり次第終了	水・木・金曜日 9:30~12:00 (第1・3・5水曜日、祝祭日は休診)	要予約 電話 01456-5-2711

【お問い合わせ先】

日高町役場 健康増進課 健康増進グループ 電話 01456-2-6571

日高総合支所 地域住民課 健康・介護グループ 電話 01457-6-3173