

健康

歯は一生のパートナー

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

6月4日(火)～10日(月)は「歯の健康週間」です。自分の歯をどれくらい大切にしていますか。歯や口の健康は、全身の健康に影響します。一生、健康な自分の歯でおいしく食事ができるように、しっかり予防しましょう。

歯を失う原因の多くは、歯周病と虫歯です。歯周病は歯を失うだけでなく、歯周病菌が血流に乗ってさまざまな病気を発症、悪化させます。最近では、脳梗塞や心筋梗塞など、命に関わる病気の引き金になることが分かってきました。

歯の健康を守る生活習慣

①歯磨きは「毎食後」と「寝る前」に虫歯や歯周病の原因は歯垢。歯垢をためないために、毎食後の歯磨きがかかせません。食べた歯垢をしましょう。

また、寝る前は特に丁寧に磨きましょう。

②たばこやストレスも要注意たばこは血管を収縮させ、歯肉を弱らせます。ストレスや疲れは免疫力を低下させ、殺菌力を持つた液の分泌を悪くします。

③歯を強くする食生活歯の外壁を形成するエナメル質の主な成分はカルシウムです。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムを多く含む小魚や牛乳を取ることが効果的です。

カルシウムは、ビタミンDを含む食品(しいたけ、レバー、魚介類など)と一緒に取ると吸収率が高まります。

歯周病になりやすい生活習慣、生活を振り返ってみましょう！

- ☐食事は不規則になりがち
- ☐満腹になるまで食べる
- ☐よく噛まないで飲み込む
- ☐食後に必ず歯を磨くわけではない
- ☐喫煙習慣がある
- ☐甘いものなどの間食、夜食をよく摂る
- ☐歯ごたえのある食べ物はあまり食べない
- ☐歯を磨かずに寝てしまうことがある
- ☐ストレスを感じることが多い
- ☐歯の定期検診を受けたことがない

「歯とお口の健康展」

大切な自分の歯について楽しく学べるイベントです。

- 日時 6月2日(日) 午前10時～午後3時
- 場所 ゆめタウン光の森 1階 イーストコート
- 内容 歯科健診・相談、栄養相談、衛生士会のフッ化物洗口、銀歯など技工物展示、市・町・保健所健康推進コーナー、人形劇ファンタジア(午前11時公演)、お口の中を見てみようコーナー、虫歯菌発見コーナー、口臭測定、パネル展示など
- 主催 菊池郡市歯科医師会
- 問い合わせ 南歯科医院 ☎(232)7541

歯周疾患節目検診を受けましょう

4月から歯周疾患検診を行っています。平成24年度の歯周疾患節目検診で、「異常なし」だった人は約1割でした。自分の口の状態を知るきっかけにしてみませんか。

- 期限 12月末日まで
- 場所 町内の委託歯科医院(要予約)
- 内容 歯と歯周の検診
- 対象者 平成25年度に40歳、50歳、60歳、70歳になる人(4月上旬に個別通知しています)
- 費用 700円

菊陽町健康増進計画では、「70歳以上で20本以上の自分の歯を有する人の増加」を目指しています。平成23年の町の現状は55.2%でした。平成28年までに70%以上を目指します。



健康

子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券を配布します

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

がんは死亡原因の第1位で、死亡者数は年間30万人を超えています。特定の年齢に達した人に、子宮頸がん・乳がんの検診手帳と無料クーポン券を5月下旬に配布しています。がんの早期発見・早期治療に役立ててください。

子宮頸がん・乳がん検診の受診促進とがんの早期発見および正しい健康意識の普及啓発により、健康の保持増進を図ることを目的としたものです。

※無料クーポン券が利用できる検診については、「検診手帳」に記載していますのでご確認ください。

大腸がん無料検診のご案内

下記の対象者に、大腸がんの無料検診を実施します。ぜひこの機会に受診しましょう。

■対象者 平成25年4月20日現在で菊陽町に住民票を有し、次の生年月日に該当する人

生年月日	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

検査方法：便潜血検査

■対象となる検診

- ①総合健診 5月30日(木)～6月6日(木)
すでに総合健診を申し込んだ人は、健診当日に大腸がん検診の料金を差し引きます。
- ②がん複合検診 9月下旬～10月上旬予定
7月に対象者へ検診の申込書を郵送します。

■対象者

平成25年4月20日現在で菊陽町に住民票を有し、次の生年月日に該当する女性

- ・子宮頸がん無料クーポン券配布対象者
- ・乳がん検診無料クーポン券配布対象者

生年月日	平成4年4月2日～平成5年4月1日
	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日
	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日

生年月日	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

3つのワクチンが
定期の予防接種になりました

4月から、子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンが法定予防接種となり、無料で接種できるようになりました。

■対象者

○ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン(生後2カ月～4歳)

髄膜炎、菌血症などの原因の1つであるヒブや肺炎球菌の感染を予防します。

○子宮頸がん予防ワクチン

(小学6年生～高校1年生相当の女子)

子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルスの感染を予防する効果やがんに移行する前段階の病変の発生を予防する効果があります。

※接種方法など詳細は、「平成25年度予防接種だより」をご確認ください。

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912



医療機関で特定健診を実施します

■日程

6月1日(土)～8月31日(土)

■場所

町内の指定医療機関

■対象者

40歳以上(年度内に40歳となる人を含む)の国民健康保険被保険者および後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者

■内容

問診、身体測定、血圧、診察、血液検査、尿検査など

■申込方法

3月中にすでに申し込んだ人には、5月下旬に案内通知を郵送しています。まだ申し込んでいない人で、健診を希望する人は、お問い合わせください。

■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912

