

# 保健だより

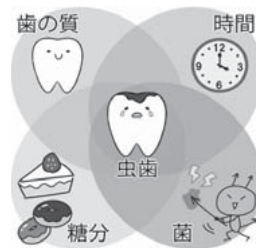


## ～きれいな歯で健康長生き山都町～

歯と口の健康を保つには、正しい知識と習慣を身につけ、実践していくことが大切です。山都町では「きれいな歯で健康長生き山都町」をスローガンに、『3歳児のむし歯0本』と80歳で自分の歯を20本以上保つという『8020』を目指しています。大切な歯をむし歯のリスクから守るために、日頃の食習慣を見直してみましょう。

### むし歯ができる4つの条件

口の中で歯の表面に住み着いたむし歯菌が糖分を摂取し、一定時間以上経過するという条件がそろってむし歯になります。



### むし歯はこんなに怖いんです・・・

むし歯や歯周病を放っておくと、糖尿病や腎臓病、脳卒中、心臓病など全身の病気に影響するといわれています。

### 歯をまもるための5つの習慣

**①バランスの良い食事をとりましょう**  
ごはん+野菜+肉・卵・魚を毎回の食卓にそろえましょう。

**②おやつは時間を決めて**  
食事や間食をすると本来中性の口は酸性に傾き、その時間が長く続くと歯に穴があいてむし歯になってしまいます。

**③酸度が高い飲み物には要注意！**  
清涼飲料水やスポーツ飲料は酸度が強く、歯にダメージを与えてしまう可能性があります。

**④長時間の晩酌はやめましょう**  
長時間の飲酒もむし歯の原因に。アルコールを飲むときはお水を飲むようにしましょう。

**⑤ひと口30回は噛みましょう**  
噛むことで唾液が出ます。唾液には口の中の汚れを洗い流すとともに歯の再石灰化を促す働きがあります。

### 子どものときから歯を大切にしましょう！

山都町は3歳児でむし歯がある子ども0人を目指し、赤ちゃんから4歳まで訪問や健診を通して、正しい歯磨きの方法やおやつの取り方などを伝えています。また、健診でフッ素塗布も実施しています。令和2年度の3歳でむし歯0本の子どもは83.5%でした。(昨年度から16.2%増えました。)

小さい頃から歯磨きやしっかり噛むことを習慣づけていき、3歳児でむし歯がある子ども0人を目指しましょう。

### 歯科口腔健康診査のお知らせ

ご高齢になると、むせたりのどにつかえたりすることが多くなり、これが原因で肺炎を起こすことがあります。

また、現代医学では、虫歯や歯周病を放っておくと、糖尿病や腎臓病、脳卒中、心臓病など全身の病気に影響するといわれています。この健診は通常のメンテナンスと違い、口腔機能を診る健診ですので、総入れ歯の人も健診は必要です。全身の大きな病気につながらないように、毎年1回は後期高齢者の「**歯科口腔健診**」を受けましょう！

□対象者 75歳以上の方で後期高齢者医療被保険者と65歳以上の障がい認定の方(R3.4.1現在)  
※介護保険施設や特別養護老人ホーム等への入所・入居、長期入院中の方は対象外となります。

□健診期間 令和3年6月から令和3年12月31日までの間に1回

□個人負担費用 400円(受診する健診機関の窓口でお支払いください)

※健診の結果、治療やより詳しい検査が必要となった場合は別料金になります。

歯科医から説明を聞いた後、ご本人が納得の上で受けてください。

□予約 事前に受診を希望される歯科医院に予約が必要です。

□医療機関 山都町内の全歯科医院及び指定健診機関での受診となります。

詳しくは送付しております<受診券>の裏面に記載してあります。

また、新たに高森町の片山歯科医院・みもり歯科医院で受診が可能となりました！！

今回実施する歯科口腔健診は、歯の虫歯をチェックするだけでなく、歯ぐきや入れ歯の状態、口の粘膜などの衛生状態、飲み込む機能もあわせて検査しますのでお気軽に受診ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、期間中余裕をもって適切な受診をお願いします。



### 医療機関の適正受診についてお願い

最近、休日や夜間における救急外来への受診が増え、緊急性の高い重症の患者さんの治療に支障をきたしています。必要な方が安心して医療が受けられるように、医療機関の受診や薬局でお薬をもらう際には、下記のことには留意しましょう。

□体調がすぐれない場合は、軽い症状でも昼間の診療時間内に受診しておきましょう。休日や夜間に救急外来を受診することは、重症の患者さんへの対応が遅れてしまう心配があるだけでなく、医師の負担が増え、医療費も割増料金で高くなります。

□かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、早めに相談しましょう。

□同じ病気で複数の医療機関を受診することは、医療費を増やすだけでなく、重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響をあたえてしまう心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、そのことを医師に伝えて相談してみましょう。

□後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能・効果を持ち、費用も安くすみます。ジェネリック医薬品を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。

□薬には副作用があります。複数の薬を使用する場合は、飲み合わせによって副作用が強くなることもありますので気をつけましょう。かかりつけ薬局を持ち、お薬手帳を活用して、飲み合わせや余っている薬に関して、薬剤師に相談しましょう。

問合せ先 健康ほけん課 ☎72-1295