

歯と口は健康・元気の源だ

(日本歯科医師会 平成26年度標語より)

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯や口は、食べること以外にも、味覚を楽しむ、話す、表情を豊かにするなど、健康でいきいきと生活するためにとても大切です。口頃から口の中をケアする習慣をつけ、定期的に歯科健診を受けましょう。

歯を失う主な原因は「むし歯」と「歯周病」です

量と時間を決めておやつを食べることによって、むし歯菌の活動を抑えることができます。

《むし歯や歯周病を予防するためのポイント》

●食べた後歯磨きをする習慣を
食後30分以内に磨くこと、むし歯菌の増殖を抑えます。

●就寝前の歯磨きはしっかりと

基本的にむし歯菌は、唾液がほとんど分泌されない就寝中に活発に活動します。就寝前の歯磨きは徹底的に行い、少しでもむし歯菌の量を減らすことが大切です。

●おやつを1日に何度も食べない

おやつ回数が多すぎると、口の中のむし歯菌は活発に活動します。

●フッ素で歯の質を強くする

フッ素入り歯磨き剤などを使用することで、歯の質を強くしたり、むし歯菌の働きを抑えることができます。

●定期的に歯科健診を

歯科健診を受けることで、むし歯や歯周病の早期発見や正しいブラッシングの方法などを教えてもらうことができます。

★30歳代から歯周疾患が増加します

30歳～70歳の方に歯周疾患検診を実施します。

歯周疾患検診のお知らせ

歯周疾患は、30歳代から増加します。初期は自覚症状が乏しいことから、早期発見が大切になります。生涯にわたり、食べる楽しみを持ち続け、歯の健康を保つために年に1回は検診を受けましょう。

内容は、問診・診察・パノラマX線撮影による歯と歯ぐきの状態の確認です。おおむね、歯の治療を受けていない30歳～70歳の方が対象です。受診を希望される方は指定医療機関へお申し込みください。

詳しくは健診(検診)カレンダー25ページをご覧ください。

問い合わせ
健康推進課 健康増進係
☎65-0737 / ☎63-4591

「親子でいい歯のコンクール」のお知らせ

平成25年度中に3歳6か月児健診を受けられた方のうち、親子ともむし歯がない・口の中の状態がいい方を、7月13日に滋賀県で行われる「親子でいい歯コンクール」へ推薦します。

推薦を希望される場合は、市の一次審査をいたしますので、6月10日までに健康推進課 母子保健係へご連絡ください。

問い合わせ
健康推進課 母子保健係
☎65-0736 / ☎63-4591



無料クーポンを活用し、がん検診を

がんは早期発見と適切な治療によって治癒する確率が高まります。

市では、がん検診の受診をお勧めするため、対象となる方に、市が実施するがん検診(注)の無料クーポンを送付します。職場などでがん検診を受ける機会がない方は、ぜひクーポンを活用してがん検診を受けてください。

がん検診クーポンの種類	対象となる方
子宮頸がん検診	1. 平成5年4月2日～平成6年4月1日生の女性 2. ①昭和 63 年4月2日～平成4年4月1日生の女性 ②昭和 58 年4月2日～昭和 62 年4月1日生の女性 ③昭和 53 年4月2日～昭和 57 年4月1日生の女性 ④昭和 48 年4月2日～昭和 52 年4月1日生の女性 ※上記①～④で平成 21 年～ 24 年度に市が発送したクーポンを使用していない方
乳がん検診	1. 昭和 48 年4月2日～昭和 49 年4月1日生の女性 2. ①昭和 43 年4月2日～昭和 47 年4月1日生の女性 ②昭和 38 年4月2日～昭和 42 年4月1日生の女性 ③昭和 33 年4月2日～昭和 37 年4月1日生の女性 ④昭和 28 年4月2日～昭和 32 年4月1日生の女性 ※上記①～④で平成 21 年～ 24 年度に市が発送したクーポン、または②～④で平成 25 年度に市が発行した無料券(緑色)を使用していない方
大腸がん検診	①昭和 48 年4月2日～昭和 49 年4月1日生 ②昭和 43 年4月2日～昭和 44 年4月1日生 ③昭和 38 年4月2日～昭和 39 年4月1日生 ④昭和 33 年4月2日～昭和 34 年4月1日生 ⑤昭和 28 年4月2日～昭和 29 年4月1日生

注) クーポンは市が実施するがん検診を受診される際の自己負担金分が対象です。職場や人間ドック、ご自分で受けられた医療機関での受診は対象となりません。

- クーポン到着までに市の実施する該当の検診を受診された方は、自己負担いただいた分をお返す償還払い手続きをしてください。(クーポン送付時に方法が記載されています。)
- クーポン、無料券の使用履歴がわからない方は健康推進課へお問い合わせください。

指定医療機関で受ける 肝炎ウイルス検診・結核検診・前立腺がん検診が始まります

検診の種類	実施期間	対象者	検診内容	受診料	健診(検診)カレンダー掲載ページ
肝炎ウイルス検診	6月～1月末	40歳以上の方で過去に市の肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	問診・血液検査(B型肝炎+C型肝炎)	1,000円	23ページ
結核検診	6月～1月末	65歳以上の方	胸部レントゲン撮影	無料	23ページ
前立腺がん検診	7月～11月末	50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の男性の方	問診・血液検査(PSA検査)	1,000円	22ページ

※対象者の年齢は、平成27年4月1日到達年齢です。70歳以上の方は受診料が無料となります。
※各検診の指定医療機関や詳細については、健診(検診)カレンダーをご覧ください。

健康推進課 健康増進係
☎65-0737 / ☎63-4591