

第3次白鷹町健康増進計画 **元気ニコニコしらたか21****お口からはじめる全身の健康管理**

皆さんは、歯肉の腫れや出血、口臭が気になっていませんか？
このような症状は歯周病の始まりかもしれません。

**やってみよう！歯周病セルフチェック！**

- ☑ 歯をみがいた後、血が出ることもある
- ☑ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- ☑ 歯ぐきがやせたと感じる
(歯が長くなったように感じる)
- ☑ 口臭がなんとなく気になる
- ☑ 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- ☑ 指でさわるとグラつく歯がある

<歯周病とは>

歯と歯ぐきとの境目にある溝（歯周ポケット）にできた細菌のかたまりが原因で起こる感染症です。自覚症状がないまま進行し、初期の症状は歯肉の腫れや出血、末期になると歯を支える骨が溶け、歯を失う原因の1位とされている病気です。45歳以上の2人に1人が歯周病にかかっていると言われています。白鷹町の歯周疾患検診の受診結果からも45%程度の方が「歯周病の疑いがある」という結果が出ています。

<歯周病はからだの健康を脅かす>

歯周病は全身にいろいろな影響が及ぶことが明らかになっています。歯を失うことで食べることができなくなり低栄養になったり、そしゃくができず、脳への刺激が少なくなることによって認知症につながったりします。また、歯周病菌が出す毒素が血管を通過して全身をめぐる、糖尿病や心筋梗塞・脳梗塞などの大きな病気の発症・進行リスクが高まると言われています。

災害時の口腔ケア ～水が使えない時でも口の清潔を守るために～

- ・液体歯みがき（マウスウォッシュ）
- ・はみがきシート
- ・家族分の歯ブラシ
- ・入れ歯の方は…入れ歯ケース＋洗浄剤

【災害時でもお口のケアができるよう、ご家庭で備えておきましょう】

口の健康を守るために重要なことは、予防と早期発見です。毎日の歯みがきなどセルフケアと併せて、歯科医院の定期検診を受け、口の状態を診てもらうことが大切です。

お口の健康を守って元気に過ごせるようにしましょう。

町では、節目年齢の方に「歯周疾患検診」を実施し、その費用を助成します。

対象の方は、この機会にぜひ検診を受け、歯周病や虫歯予防にお役立てください。

●対象：令和7年度内に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方

●費用：無料

●検診内容：歯肉の健康状態やむし歯の有無など

※検診当日の治療およびメンテナンスの実施が可能となりました。

●医療機関：山形県歯科医師会に所属する県内の歯科医院

※対象の方には受診券をお送りします。受診券が届いたら、県内の歯科医院へ直接予約して受診してください。

7月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●「愛のかたち献血」にご協力ください！

期 日	受付時間	場 所
4日(金)	9:30～11:30	しらたか不ニサッシ(株)
	13:30～15:30	(株)アーレスティ山形

●「運動で自分磨きプログラム」

内 容	期日と会場
姿勢すっきり！ ピラティス	4・18日(金) 10:00～11:00 蚕桑地区コミュニティセンター
金曜日の 筋活レッスン	11・25日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの 体幹リセット	14日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

各回定員は30名。事前の申し込みが必要です。

●帯状疱疹ワクチン予防接種について

今年度より帯状疱疹ワクチンが定期接種化されました。対象の方へは個別通知をお送りしております。ワクチンには「生ワクチン」と「組換えワクチン」の2種類あり、それぞれ接種回数・費用が異なります。以下を参考に、接種のご検討をお願いします。

	生ワクチン (1回接種)	組換えワクチン (2回接種)
予防接種費用	8,800～9,450円程度	1回 22,000円程度
助成費用	4,400円	1回 11,000円
自己負担	4,400～5,050円程度	11,000～11,060円程度

※医療機関により接種費用は異なりますので、詳しくは接種する医療機関にお問い合わせください。

耳の聞こえの健康 チェック・相談会

- ・会話中に聞き返すことが増えた
- ・テレビやラジオの音量が大きいと言われる
- ・聞き取れずに聞こえたふりをしてしまう

こんなこと
ありませんか？



65歳以上の方を対象に「聞こえの健康チェック(※)」を開催します。

当日は言語聴覚士の先生をお招きして、聞こえの相談もできますので、

聞こえに不安を感じている方など、ぜひお越しください。事前予約制で参加無料です。

開催日時は下記のとおりです。(※アプリ「みんなの聴脳力チェック」を使用した簡易検査です)

<日時・場所>

7月28日(月) 9:00～11:00	十王地区コミュニティセンター
8月1日(金) 9:00～11:00	鷹山地区コミュニティセンター
9月1日(月) 9:00～11:00	鮎貝地区コミュニティセンター
9月29日(月) 9:00～11:00	東根地区コミュニティセンター
10月7日(火) 9:00～11:00	荒砥地区コミュニティセンター

各地区コミセンでの
健康診断日と同日開催

※鷹山地区のみ、会場予約の関係上、健康診断の次の日の開催となります。

※健康診断を受けない方でも参加可能です。

※お住まいの地区に関わらず参加可能です。

こちらからも予約可能です▶



【申し込み・問い合わせ】白鷹町社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎ 86-0112