6月4日～10日は 歯と口の健康週間

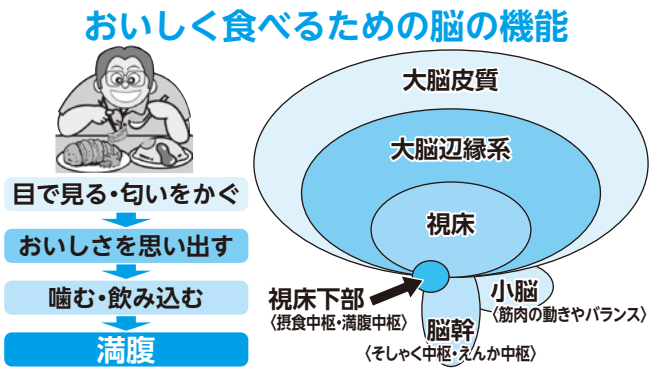
人生90年ともいわれる時代を迎え、何歳になってもおいしいものをおいしく食べ、楽しく談笑したいものです。しかし、それには健康な歯・口・その周囲の機能を保ち続けることが必要不可欠です。

越谷市歯科医師会では、6月4日㈰に保健センターで「第22回歯科健康フェア」を開催します。この機会にあなたの歯の健康、お口の健康について見つめ直してみませんか。

（越谷市歯科医師会監修）

人にはいつまでも若く美しく健康でいたいという願望があります。そのために重要になってくるのも歯と口の健康です。口元がきれいで笑顔に自信が持てると、心も積極的になれます。

近年「アンチエイジング医学」が話題になっています。老化は仕方ないと考えるのではなく、今は予防や治療で進行を緩めることが可能な時代です。歯と口は食べ物が出会う初めての消化器といえます。さらにおいしく食べるための感覚器であり、コミュニケーションに不可欠な器官でもあります。



歯が健康だとおいしく楽しく食べられる

歯は消化器としての役割がありますが、歯が丈夫だと繊維の多い野菜や果物の摂取が多くなります。食物繊維やビタミン豊富な野菜や果物をとることは、生活習慣病予防に効果的で肌にもよいです。ビタミンがよく吸収できることは老化を防ぐことになります。食べることは単に生命維持のためだけにあるのではなく、五感を総動員する行為であり、生きる楽しみの一つでもあります。

歯が運動能力にも関係する

噛むために必要なのはあごの筋肉だけではありません。首すじ、胸、背中にある12種類の筋肉を使っています。しっかり噛みしめると体に力が入ります。一方、歯が無くなると体のバランス感覚の低下を招くといわれています。

歯と歯並びがキレイだと心も明るく会話も楽しくなる

幼児期の食生活や、むし歯・歯周病で抜けた歯などが歯並びを悪くする原因になることが少なくありません。歯並びが悪いと劣等感を抱いたり、本来明るい性格の人が口を開けて笑うのをはばかったり、人づきあいが消極的になったりすることがあるようです。歯並びの美しさは心の健康にも関わってきます。歯並びが悪いと発音に影響することもありますから、歯並びはコミュニケーションにも大切です。

噛み合わせがよいとお顔もイキイキする

噛み合わせが悪いと、歯があってもきちんと噛めていないことがあります。歯はお互いに支え合って噛む力に耐えているため、きちんと噛めない歯があるということは、残りの歯やあごなどにも負担がかかります。そうした不均衡がストレスとなって、あごに痛みを伴ったり、頭痛、めまい、肩こりが起きたりすることがあります。また、顔の表情にも噛み合わせが深く関係しています。

唾液には若さを支えるさまざまな成分が含まれる

唾液には消化を助ける働きがあります。唾液中のムチンという物質は粘りけがあり、食べ物を包み込んで、のど、食道、胃腸などを守っています。唾液は外部からの病原菌の侵入を防いだり、口内の雑菌が増えないようにしたりする働きもあります。「天然の抗生物質」と呼ばれているラクトフェリンも唾液中に多く含まれています。

よく噛むと脳も活性化する

よく噛むと脳の血流が増加します。よく噛むことで肥満防止、記憶力向上、ストレス解消、心の安定といった効果が期待されます。認知症の予防にもつながります。

問越谷市歯科医師会☎9778＝0011

歯って得Qするクイズ

歯の衛生週間にちなんで、ことばのクイズをしましょう。はがきでお答えください。正解者の中から抽選で10人の方に図書カードを差し上げます。
*6月1日（木）から、はがきの郵便料金が62円になります

Q 次のことわざの中で、「口」が○に当てはまるものは何個あるでしょうか？記号でお答えください。

① ○八挺、手八挺
② ○火を切る
③ 忠言は○に逆らう
④ 良薬は○に苦し
⑤ 蓼○う虫も好き好き
⑥ 唇亡びて○寒し
⑦ 窮鼠猫を○む
⑧ 苦虫を○み潰す

ア．1個　イ．2個　ウ．3個

送り先 越谷市歯科医師会
〒343-0022 東大沢1－12－1
（保健センター3階）

締め切り 6月9日（金）（消印有効）

「国保特定健康診査」「後期高齢者健康診査」を受診しましょう

市では40歳～74歳の越谷市国民健康保険加入者を対象とする特定健康診査と、越谷市で資格を有する後期高齢者医療制度に加入の方を対象とする後期高齢者健康診査を行います。

健診は健康状態を知る大切な機会です。受診して健康づくりにお役立てください。

〈期間・内容等〉 表のとおり

〈受診方法〉 5月下旬に対象の方へ受診券、受診案内を送付しました。受診券・被保険者証等をお持ちのうえ、案内のとおり受診してください（事前に受診券に必要事項を記入のうえ、受診してください）。

年度途中で越谷市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入等された方で、特定・後期高齢者健康診査の受診（年1回のみ。無料）を希望される方は、国民健康保険課へお問い合わせください。

	国保特定健康診査	後期高齢者健康診査
対　象	40歳～74歳（越谷市国民健康保険に加入している方）	75歳以上または65歳以上で一定の障がいがある方（いずれの場合も越谷市で資格を有する後期高齢者医療制度に加入している方）
期　間	指定医療機関健診：6月1日（木）～11月10日（金） 集団健診：8月31日（木）～10月31日（火）	
会　場	会場の詳細は、郵送される受診案内をご覧ください	
内　容	基本的な健診：診察・身体測定・血圧測定・血液検査（脂質・肝機能・腎機能・血糖・貧血・尿酸）・尿検査	
	詳細な健診：心電図・眼底（医師の判断に基づき実施）	詳細な健診：心電図（医師の判断に基づき実施）
費　用	無　料	
持ち物	・特定健康診査受診券（必要事項を記入してお持ちください） ・越谷市国民健康保険被保険者証 ・昨年の健診結果（お持ちの方）	・後期高齢者健康診査受診券（必要事項を記入してお持ちください） ・後期高齢者医療被保険者証 ・昨年の健診結果（お持ちの方）
特定保健指導	特定健康診査の結果に基づき実施	実施しない

○40歳～74歳で越谷市国民健康保険に加入している方のうち、今年度ほかの健康診断等を受診した方は、結果の写しと受診券を国民健康保険課へご提出ください（国が受診率の目標値を定めており、特定健康診査の受診率に換算できるため）

○集団健診の受診を希望する方は、当日会場（受診案内参照）へお越しください

○社会保険等に加入している方（本人と被扶養者）は、加入している医療保険者（協会けんぽ、健康保険組合等）が実施します

○生活保護等受給者は、受給証を提示のうえ受診してください

○特定・後期高齢者健康診査を受診した方は、今年度の市の人間ドック検診料助成金は受けられません

問▽**受診内容について**…市民健康課☎9778＝3511、▽**受診券・通知について**…国民健康保険課（特定健康診査について）☎9634＝9154、（後期高齢者健康診査について）☎9634＝9170

申請はお済みですか？

臨時福祉給付金（経済対策分）

市では、臨時福祉給付金（経済対策分）の申請を受け付けています。給付金の支給対象と思われる方には、3月上旬ごろに申請関係書類をお送りしていますので、お早めにご申請ください。

〈申請受付期間〉 8月31日㈭までに郵送

＊申請手続きに関するご質問や、申請書類が届いていない方で給付金の対象に該当すると思われる方は、左記へお問い合わせください

問臨時福祉給付金室☎9634＝9194