

高齢者・障がい者なんでも 110 番

精神科医や社会福祉士、弁護士といった各分野の専門家による合同の相談会です。料金は無料ですので、お気軽にご相談ください。

▷ **日時** 11月19日(木)午後1時～5時

▷ **相談方法**

①面接相談 県福祉総合相談センター
(盛岡市本町通三丁目)

②電話相談 019-625-0110

▷ **対象** 高齢者、障がい者、その家族・関係者

▷ **相談内容** 法律、医療、介護、福祉サービス、年金など

▷ **問い合わせ**

(財)県長寿社会振興財団 (☎ 019-626-0196)

骨髄バンクに登録を

白血病などの血液の病気は、健康な人から骨髄液を移植することで治すことができます。しかし、骨髄移植は患者と提供者の白血球の型が一致しなければならないため、骨髄バンクへの多くの皆さんの登録が必要です。皆さんの登録をお待ちしています。

▷ **対象**

- ①骨髄提供の内容をご理解いただける人
- ②年齢が18歳以上、54歳以下で健康な人
- ③体重が男性45kg以上/女性40kg以上の人

▷ **検査方法** 問診、血圧測定、採血(2cc)

▷ **日時** 毎月第3木曜日 午前10時～11時45分
(要予約。日程は毎月本紙11面に掲載します)

▷ **会場** 奥州保健所

▷ **問い合わせ・予約先** 奥州保健所(☎2861)

11月 成人健(検)診日程

●水沢区

【胃がん・大腸がん検診】(6:30～8:30)

4日(木) 水沢保健センター

●江刺区

【胃がん・大腸がん検診】(6:30～8:30)

5日(木)～7日(土) 江刺保健センター

●前沢区

【胃がん・大腸がん検診】(6:30～8:30)

4日(木) 古城公民館

5日(木) 母体分館

6日(木)～7日(金) まなびい館

●全区対象

【成人歯科健康診査(要予約)】

11月まで 市内指定医療機関

成人歯科健康診査は希望する市内歯科医療機関で受診が可能



病だけではなく、虫歯や顎関節症、粘膜疾患、口腔がんなどたくさんあります。中には、自覚症状が現れない病気や、歯がなくても起こる病気もあり、油断はできません。

病気の予防と早期発見のためにも、歯科医院で歯の状態を定期的にチェックしましょう。市では、11月まで「成人歯科健康診査」を行っています。大切な歯を守るためにも積極的に健診を受けましょう。

を受けましょう。

【成人歯科健康診査】

▷ **対象者** 40歳・50歳・60歳・70歳(平成21年4月1日現在)

▷ **実施機関** 市内歯科医療機関(日曜歯科当番医でも受診可。要予約)

▷ **料金** 900円(70歳の人、19年度市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料)

※対象者全員に通知書を配布済ですが、転入などで通知書がない場合は、各区の保健担当課へご連絡ください。

■問い合わせ 各総合支所
成人歯科健康診査担当課

奥州市歯科医師会から

皆さんを診ていると「今から気を付ければ、十分間に合うのに——」と感じることが多くあります。口の中の病気は、自覚症状がないまま進行・悪化するものが多く、歯周病も例外ではありません。「困ったことがないから」と、健診も受けずに放置することは大変危険です。最近では、歯周病が脳卒中や心筋梗塞などの一因となることも知られてきました。年に一度は成人歯科健康診査を受けて、自分の健康状態をチェックしてください。わたしたちが皆さん一人一人に合ったアドバイスをいたします。



小野寺サチ子(70)
〓衣川区〓

かかりつけの歯科医院で気軽に受診することができました。70歳は無料になりますので、歯の健康チェックをしましょう。



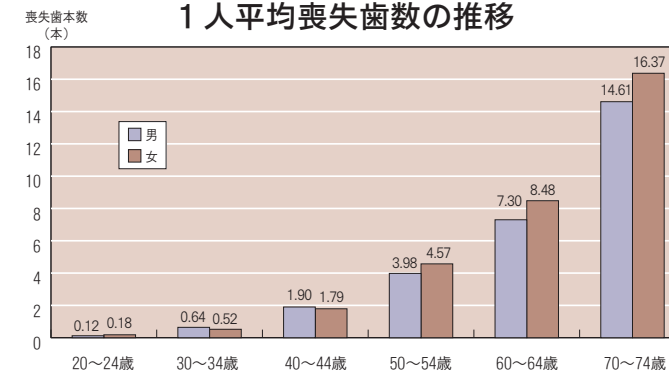
岩渕今男(70)
〓胆沢区〓

健診では、歯だけでなく、歯茎や歯垢も診てもらいました。痛くなってからではなく、早めの受診が大切だと思います。

Health 保健だより

〓水沢保健センター(☎4511)、江刺総合支所健康増進課(☎5211)、前沢総合支所健康福祉課(☎43501)、健康増進プラザ悠悠館(☎462977)、衣川総合支所健康福祉課(☎523800)

1人平均喪失歯数の推移



「歯は健康の入り口」といわれるように、歯が健康でなければ体の健康を保つことはできません。おいしく食事ができ、楽しみながら生き生きとした生活を送るためには、歯の健康がとても重要です。ここでは歯の大切さや病気の危険性、市が行っている成人歯科健診についてお知らせします。

●40歳過ぎに歯周病が増加

40歳で平均2本、70歳になると平均15本の歯を失っているといわれています(左上図参照)。その原因の8割が歯周病です。これは逆に「歯周病を上手に予防すれば、年をとってから自分の歯を保つことができる」とことを示しています。歯を失うのは老化によるものではなく、歯周病の悪化が原因なのです。

●歯周病ってどんな病気

歯周病はその名が示すとおり、歯の周りの組織で起こる病気です。歯と歯の間にたまった歯垢の中の細菌が毒素を出し、歯肉に炎症を起こします。この炎症が悪化すると、歯が抜けてしまうのです。

歯周病の初期段階は自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに悪化することが多く、日ごろから気を付けることが大切です。また、歯周病が糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めることも分かってきました。

出血、口臭、歯茎の腫れなどの症状がある場合は要注意です。次の「歯周病チェック」を試してみしましょう。

【歯周病チェック】

次の項目に1つでも当てはまる人は、早めに歯科医院へ行きましょう

- 歯茎がピンク色ではなく赤色をしている
- 歯茎が腫れている
- 歯茎から血が出ることもある
- だ液がねばねばしている
- 歯が浮く感じがしたり、むずむずしたりする
- 歯が長くなった気がする
- 口臭がある
- 硬いものがかみにくくなった
- 歯茎を押すと膿が出ることもある
- 歯がグラグラする

●予防のために定期健診を

歯を失わないためには、歯周病予防が大切だとお話ししてきましたが、口の中の病気は歯周

●成人歯科健康診査を受けた皆さんからひとこと



福田直見(40)
〓水沢区〓

しっかり磨いたつもりでも、磨き残しが出てしまいます。歯科健診で口の中を清掃してもらい、とてもスッキリしました。



及川秀一(50)
〓江刺区〓

先生の説明を聞いて歯の大切さに気がしました。お客さまと接する仕事なので、口の中をきれいにしよう心掛けています。



吉田牧子(60)
〓前沢区〓

健診でブラッシング方法を学べたのが良かったです。先生から教わることがたくさんあるので、勉強になりますよ。