



塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷郡市医師会

第24回「お口の不調はありませんか？」 渡辺歯科医院・スペシャルニーズセンター顧問 自治医科大学名誉教授 草間 幹夫（さくら市）

皆さん、食べ物が口の中に残る、飲み込みづらい、食べ物をこぼす、味が変わる、口の中が痛い、口が乾くなどの症状はありませんか。口の中の不調は結構多いものです。

さて、新型コロナウイルス（COVID-19）は鼻やのどに付くとよく言われてきましたが、実は最も付着するのは口の中で、主として歯茎や舌と唾液です。特に舌の表面の白いもの舌苔の下層の粘膜から血管に入り、体内に回るようです。

また、コロナウイルスは、飲み込む筋肉、咬む筋肉にダメージを与え、口が乾く感覚や味を感じる神経や顔、舌を動かす神経を弱らせるという報告が出ています。歯磨きやうがいなどのオーラルケアが大切です。

口の中は、歯だけではなく舌や唾液腺、頬粘膜、口蓋粘膜などの臓器があります。最近多いのは「味がしない」や「口が苦い」という味覚障害の症状です。

これは粘膜の疾患や神経の異常もありますが、多くは血液中の亜鉛が不足した低亜鉛血症によるものです。亜鉛は口の粘膜の細胞や味を感じる細胞にとって非常に大

きな存在です。栃木県では不足している方が多いです。「舌が痛い」という症状（舌痛症）もよく聞きます。口の中全体に痛みが出ることもあり「癌ではないか」との訴えも多いです。また口の中には、癌を起こす可能性のあるいわゆる「前がん病変」ができることがあります。①白板症という白く板状になった病変、②粘膜が赤くむけ、白い粘膜も混じった扁平苔癬、③カビ菌による炎症（主にカンジダ症）、④喫煙による特殊な口内炎などがあります。早期に対処すれば癌にはなりません。

高齢者、特に女性に骨粗鬆症が多いですが、その処方薬で逆に顎の骨に炎症（骨髄炎）が起こることがあります。歯茎の潰瘍や痛みで気が付くことが多いです。歯科医院のエックス線検査でわかります。

糖尿病による歯茎の炎症や口内炎の拡大も重要です。糖尿病では、口全体が乾いて独特な匂いがしたり、突然歯茎や顔面が腫れたりすることもあります。

このようなお口の不具合を感じたら、ぜひ早めに近くの歯科医院にご相談ください。

後期高齢者健診・ 歯周疾患検診のお知らせ

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

生活習慣病や歯周病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健診と歯周疾患

検診を実施します。受診を希望される方は、お問い合わせください。

実施方式	後期高齢者健診		歯周疾患検診	
	集団健診	個別健診	個別検診	
対象	後期高齢者医療被保険者（原則75歳以上）		令和5年3月31日時点で40・50・60歳の方	令和5年3月31日時点で70・76歳の方
料金	無料		500円	無料
実施場所	集団健診会場	市内の医療機関	市内の歯科医院	
実施期間	5～12月	5月～令和5年3月 (医療機関により異なります)	5～10月	
その他	<ul style="list-style-type: none"> がん検診は集団健診でのみ実施します。 集団健診、または個別健診のどちらかを受診してください。(両方は受診できません) 		—	

6月の集団健康診査日程 ～新規申し込み受付中!!～

500
やいた健康ポイント

※市ホームページ（トップページ）健康・福祉＞健康診査・各種検診＞各種健診の日程に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③番号札引換券（集団健診のお知らせと同封のピンク色の用紙）
- ④受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
3日（金）	7:30～10:30	片岡公民館	○	○	※託児付き
4日（土）		片岡公民館	○	○	
8日（水）		市体育館	○	○	
18日（土）	8:00～10:30	市体育館	○		
21日（火）	7:30～10:30	泉公民館	○	○	
30日（木）		生涯学習館	○	○	※混雑しています

※受診券で特定健診を受診する社会保険の方は、尿検査容器をお送りしますので、お電話ください。
※新規申込や受診日などを変更する場合は、必ずご連絡ください。
※混雑を避けるため、受付時間を指定させていただいております。
※発熱やせきなど体調がすぐれない場合は、後日改めて受診してください。

マイナンバーカード 有効期間の変更について

問い合わせ／
市民課 ☎（43）1117
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120（95）0178

令和4年4月1日から民法の成年年齢が20歳から18歳に引き下げられたことに伴い、マイナンバーカードの有効期間の基準年齢も20歳から18歳に引き下げられました。

【変更点】

- マイナンバーカードの申請受付日時点で、
- ・18歳以上の方は、発行後10回目の誕生日まで
- ・18歳未満の方は、発行後5回目の誕生日まで

マイナンバーカードは、本人確認書類や健康保険証として利用できるほか、コンビニで住民票の写しなどが取得できます。この機会にぜひマイナンバーカードを作ってみませんか。

マイナンバーカード休日窓口（要予約）

平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。

ご希望の方は開設日の2日前までに、予約サイトまたは電話で予約をしてください。

日時／5月21日（土）、6月18日（土）9:00～12:00
※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。



詳しくはこちら

国民年金 国民年金保険料 学生納付特例制度のご案内

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
矢板市市民課 ☎（43）1117

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入しなければなりません。しかし、学生の方は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生などで、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。

所得のめやす／
128万円+扶養親族などの数×38万円

学生納付特例の承認期間は4月から翌年3月までとなります。

なお、前年度に学生納付特例が承認され、翌年度も引き続き在学予定の方へは、4月上旬に申請書（ハガキ様式）が送付されます。引き続き「学生納付特例制度」をご希望の場合は、必須事項を記入の上、ご返送ください。

補聴器
ジュエリきくち
ダイユー矢板店前 木曜休
営業時間 10:00～18:30
0287-43-1347

腕時計ベルト
交換しませんか？
まぶしさ対策
お早め！
5月は紫外線が強くなります。
透明でも対策できます！

認定補聴器技能者
10年 38532
登録番号 20-3418
菊地 理
小さな畑に何を植えようか、考え中です。
子供たちにもお手伝いを頼む予定です。