

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

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23回「入れ歯の方も口腔ケアは大切です」 塩野歯科医院 院長 塩野 正幸（さくら市）

自分の歯で何でもよく噛むことができ、何でもおいしく食べるための口腔ケアの重要性が広く知られるようになりまし。この口腔ケアの代表格はなんとと言っても「歯磨き」です。歯磨きでは、歯ブラシで口の中をきれいにす、すなわち口の中を「除菌」しています。口の主な病気は、虫歯、歯周病そして口臭がありますが、この原因のすべてに口の中の細菌が関与しています。そしてさらに口の中の細菌は、高齢者になると増加し、誤嚥性肺炎の原因にもなります。歯磨きは毎日の食生活を快適にするためだけでなく、肺炎予防という全身の健康を守ることにもつながる大切な日常生活習慣なのです。

高齢になると入れ歯を入れる方が増えてきます。入れ歯は夜、寝る前に外し、きれいに洗って、コップなどの水に浸してお休みになるのがよいとされています。さて、入れ歯はきれいにしましたが、肝心のお口の中のケアはどうされていますか。うがいで済ませてはいませんか。

入れ歯と接する粘膜面（顎の土手）は、食べ物のカスなどが溜まっていることがあります。しかし、汚れはそれだけでしょ。丸1日使っていた上顎の入れ歯の内側を調べたところ、びっしりと菌がいることがわかりました。その菌の多くは「カンジダ」というカビの一種でした。ほとんどのカンジダは水虫の原因と同じ種類ですが、中には洗面台の排水口の周囲からよく見つかるものと同じ種類のものも検出されました。これは、同様に検査した入れ歯すべてに共通でした。夜寝る前の入れ歯自体の清掃はもちろんですが、入れ歯を入れていた口の中のケアも同様に大切であることがわかります。口の中のケアの方法は、通常は水を浸したガーゼか柔らかい布で、口の中を拭い、その後よくうがいをしますが、より効果的なケアを行うためにも、ぜひかかりつけの歯科医院にご相談下さい。きれいな口ときれいな入れ歯で元気で爽やかな毎日をお過ごしください。

国民年金 年金生活者支援 給付金制度について

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
矢板市市民課 ☎（43）1117
☎（43）5962

所得額が一定の基準を下回る年金の受給者に「年金生活者支援給付金」が支給されます。

消費税率が現行の8%から10%に引上げとなる10月1日から実施され、初回の支払い（10月分・11月分）は12月中旬となります。

4月1日時点で老齢・障害・遺族基礎年金を受給し、

支給要件を満たしている方には日本年金機構から給付金の請求手続きに必要な書類を送付する予定です。しばらくお待ちください。

手続きの詳細については、今後、日本年金機構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/index.html>）などでお知らせする予定です。

マイナンバー カード受取は 事前にご予約ください

問い合わせ／
市民課 ☎（43）1117 ☎（43）5962

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時（毎週月曜日の17:15～19:00 ※月曜日が休みの場合は翌日）のマイナンバーカード受取に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード受取を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。

※通常の業務時間帯（8:30～17:15）は予約不要です。受取には20分程度かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。

シルバー人材センターの会員を募集します！

（特に女性会員）

条件／健康で働く意欲のある60歳以上の方

しいたけの収穫

除草作業

トイレ清掃

申込・問い合わせ／矢板市シルバー人材センター ☎（43）6660

10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受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望される方は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

	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
2日(水)	8:30～10:30	文化会館 小ホール	○	○	全体的に混雑

後期高齢者健康診査を 受けましたか？

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合せください。

対象／後期高齢者医療被保険者
料金／無料

- そのほか／
- ・がん検診は、集団健診でのみ実施します。
 - ・後期高齢者健康診査は、集団健診、個別検診のどちらかで受診してください。（両方は受診できません。）
 - ・今年度75歳になる方で、医療機関での個別検診を希望される場合は、誕生日以降に受診してください。

	集団健診	個別検診
場所	集団健診会場	市内の医療機関
期間	5～11月	5月～翌年3月 (医療機関により異なります)

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その64

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

「老化」は、ある面で逆らえない自然現象ですが、ある部分は生活習慣によってもたらされます。まったく同じ遺伝子をもった一卵性の双子でも、年を取るにつれて顔かたちに違いが生まれ、高齢になると何歳も年の差を感じさせるほど違った顔になることがあります。喫煙習慣や、お口を不潔にしていることも老化を早めますが、もうひとつ、とても大きな影響があるのが、食いしばりや歯ぎしりの習慣です。

リラックスしている時、歯と歯は接触していないものですが、いつも歯と歯を接触させている人がいます。こ

れが食いしばりのサインです。歯と歯を接触させているのは、腕にたとえれば、いつも荷物を持っているようなものです。力むつもりはなくても疲労がたまり、首や肩の筋肉がこり、頭痛もおこります。長期に食いしばっていると、かみ合わせが低くなって老化に影響してしまいます。もちろん、歯の破折、銀歯の脱離、むし歯の進行、歯周病の悪化にも大きな影響が出てしまうのです。

* 次回の歯のはなしは、広報12月号に掲載予定です。



まとめておトクに

消費税増税まであとわずか!!



えっ！これ、わが家!?

そんな風に思える、快適で機能的な水まわりにリモデルしませんか？

お見積り、ご相談は無料！お気軽にお問い合わせください。

県北唯一認定 TOTOリモデルクラブ店
総合エネルギー（電気・ガス）&リフォーム

炭助 株式会社 **スミスケ**

矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220
フリーダイヤル0120-82-5541
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店