

# 6月4日〜10日は歯と口の健康週間です 「おいしい」と「元気を」 支える丈夫な歯

健康な歯でよく噛むことは、生涯を通して健康面や生活の質に大きく関係しています。食べる、話すなど豊かな人生を送るための基礎となる歯や口の健康について考えてみましょう。



いい歯でニッコリ♪



訂正とおわび 全戸配布した「平成29年度版秋田市の健診ガイド」の16頁中段に掲載している「にいだ内科循環器科クリニック(☎(829)2519)」は、健診を受ける際、事前予約が必要です。訂正しておわびします。保健予防課☎(883)1176

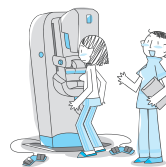
## がん検診の料金を割引！

市では、がん検診時の自己負担額を軽減するために、下表のとおり一定年齢のかたを対象とした、独自の割引制度を実施しています。各検診の日程や内容などは、全戸配布した「秋田市の健診ガイド」をご覧ください。保健予防課☎(883)1176

通常料金	がん種別	料金
検診ごとの会場と通常料金	胃がん(=胃)	集団健診会場=1,300円
	大腸がん(=大腸)	医療機関=1,500円 集団健診会場=700円
	乳がん(=乳)	▶医師との面談あり(一部の医療機関) =40代が2,400円、50代が1,800円 ▶医師との面談なし (一部の医療機関と集団健診会場) =40代が1,900円、50代が1,200円
	子宮頸がん(=子宮)	医療機関=1,800円 集団健診会場=800円

### 割引料金 ■対象年齢別の割引内容 \*記載のない検診は通常料金です。

対象年齢と生年月日	割引対象の検診と料金
59歳(S33.4.1~34.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
58歳(S34.4.1~35.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
57歳(S35.4.1~36.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
56歳(S36.4.1~37.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
55歳(S37.4.1~38.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
54歳(S38.4.1~39.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
53歳(S39.4.1~40.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
52歳(S40.4.1~41.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
51歳(S41.4.1~42.3.31)	胃 無料 (乳・子宮 は検診対象外)
50歳(S42.4.1~43.3.31)	胃 無料 大腸 500円 乳 1,000円
48歳(S44.4.1~45.3.31)	乳 1,000円
46歳(S46.4.1~47.3.31)	乳 1,000円
44歳(S48.4.1~49.3.31)	乳 1,000円
42歳(S50.4.1~51.3.31)	乳 1,000円
40歳(S52.4.1~53.3.31)	乳 1,000円
38歳(S54.4.1~55.3.31)	子宮 500円
36歳(S56.4.1~57.3.31)	子宮 500円
34歳(S58.4.1~59.3.31)	子宮 500円
32歳(S60.4.1~61.3.31)	子宮 500円
30歳(S62.4.1~63.3.31)	子宮 500円



(胃・大腸・乳 は検診対象外)

## 大人も子どもも大切な「噛む力」

◆よく噛むと身体にこんな効果があります

- 唾液の量が増える ● 胃や腸での消化・吸収を助ける ● むし歯・歯周病・口臭の予防
- 食べすぎ防止・生活習慣病予防 ● 脳の活性化や認知症予防 ● やる気・集中力・体力が向上する ● 適度な咀嚼(そじやく)しつかりかむことであごの発育を促す など

### ◆噛むと増える唾液の働き

よく噛んでゆっくりと食べ物を味わうと、噛む刺激と味覚の働きで、唾液がたくさん分泌されます。楽しくおしゃべりをしながらリラックスして食事を(じまじま)しよ。

- 消化を助ける ● 飲み込みやすくする
- 粘膜を保護する
- 味覚を感じやすくする
- むし歯を予防する など



### 歯科健康相談

歯科衛生士が、歯周病、むし歯、ブラッシング法などの相談に電話で応じます。現在、受診中のかたは、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

受付日時▶平日の午前8時30分から午後5時まで  
保健予防課 ☎(8833)1178

## いつまでも丈夫な歯のために

### おとなの健診 歯科

歯を失う2大要因は、「むし歯」と「歯周病」で、これらは気づかないうちに進行する病気です。症状がなくても健診を受けましょう。なお、受診したかたには、磨きにくい部分のお手入れに便利な「ワンタフトブラシ」を差し上げます。

対象▶来年3月31日時点で、30・40・50・60・70歳のかた 料金▶700円(70歳のかたは無料)

内容▶お口の検査とお手入れのアドバイス  
実施医療機関▶広報あきた5月19日号と同時配布した「秋田市の健診ガイド」、または保健予防課ホームページをご覧ください。  
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hlpr/>

### 歯科健康講話

65歳以上のかたが対象です。受講無料。ぜひご参加ください。  
日時▶7月13日(木)午後1時～2時30分  
会場▶市保健センター

内容▶歯科医師の話、簡単なお口の体操  
申し込み▶6月5日(月)午前8時30分から  
保健予防課 ☎(8833)1178



\*同日、同会場で「女性のための食生活講座」を行います。詳しくは、20ページをご覧ください。

## 歯を強くする「フッ素」



フッ素は、歯から溶け出した「イオン」「ミネラル」を再び歯に戻し、むし歯になりかけた歯を修復する働きがあります。また、歯の質を強くし、むし歯菌の活動を抑えるといった効果があります。

フッ素の使い方は、フッ化物入り歯みがき剤を使った歯みがき、フッ化物塗布、フッ化物洗口などがあります。家庭でできるものと歯科医院で行ってもらうものがありますので、お近くの歯科医院にご相談ください。

### フッ化物塗布

2～5歳児が対象です。フッ化物塗布券は、誕生日の前月末に郵送します。なお、平成28年7月までに交付した母子健康手帳別冊をお持ちのかたは、別冊に綴られている塗布券をご利用ください。  
2歳児▶2歳児歯科健診にあわせて実施  
3歳児▶3歳児健診受診日から2か月後の末日まで  
4歳児▶誕生日から6か月後の末日まで  
5歳児▶誕生日から6か月後の末日まで

### 幼児歯科健診

1歳6か月児健診(集団)、2歳児歯科健診(個別)、3歳児健診(集団)の際受けられます。受診方法・時期は、母子健康手帳別冊をご覧ください。