

4月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

平成27年度 集団検診

平成27年度集団検診(総合健診、子宮がん・乳がん検診)の申し込みを開始します。

申込方法／専用の申し込みはがき(切手不要)に必要な事項を記入し郵送またはインターネット(健康増進課ホームページから申し込み)

※電話による申し込みはできません

*専用の申し込みはがきは4月9日(木)から土浦市

保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所、各地区公民館で配布します。

申込期間／4月9日(木)～5月13日(水)(当日消印有効)
◎詳しい日程、検診項目、検診料などについては、「平成27年度みんなの健康づくり便利帳」または健康増進課ホームページをご覧ください。

平成27年度 誕生日検診と肝炎ウイルス検診

対象の方には、4月に受診票を送付します。受診票裏面に記載された協力医療機関で受診してください。集団検診(総合健診)で受診を希望される方は、集団検診をお申し込みください。(詳しくは、平成27年度みんなの健康づくり便利帳または健康増進課ホームページをご覧ください)



有効期間／平成28年3月31日

検診料／無料

※転入された方も対象となりますので、お問い合わせください。

健康増進課ホームページ⇒
<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/section.php?code=24>



種別	対象者	検診内容
40歳誕生日健診(歯科)	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれの方	むし歯・歯周病などの検査
50歳誕生日検診(胃がん)	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれの方	バリウムによるレントゲン撮影
60歳誕生日検診(胸部)	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生まれの方	胸部レントゲン撮影
肝炎ウイルス検診	平成27年4月1日～平成28年3月31日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳を迎える方でこれまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがない方	血液検査(B型およびC型肝炎ウイルス検査)

ふれあい教室(リハビリ教室)

とき／4月2日(木) 午後1時30分～3時(受け付けは午後1時30分まで) ※毎月第1木曜日開催

ところ／土浦市保健センター(1階 機能訓練室)

対象者／40歳～64歳で以下の全てに該当する方(主治医の意見書が必要になります。)

●脳卒中後遺症やそのほかの病気・ケガ(膝痛、腰痛

など)により、医療終了後も訓練が必要な方

●介護保険サービス、障害者総合支援サービスを受けていない方

内容／血圧測定、集団体操、個別訓練(トレーニングマシンを用いた運動など)

申込方法／電話で

健康教室

歯周病は怖い

土浦市歯科医師会

永井達之(ながい歯科クリニック)

診察をしていてよくある話ですが、「口臭が気になる」とか「歯がグラグラしてしまい、よく噛めないで何とかしてほしい」といった要望で来院して来る患者さんがいらっしやいます。いずれも歯周病の症状の代表的なものです。初期段階では自覚症状がないことが多く、症状に気が付いた時にはかなり進行してしまっていて、手遅れの場合も少なくありません。

歯周病は定期健診を受けずに放置してしまうと、自分の歯を失ってしまうばかりではなく、全身的な疾患や健康状態にも影響してしまう恐ろしいものです。

歯周病の原因は歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)の部分にプラーク(歯垢)や歯石がたまり、細菌感染ですので歯肉に炎症が起こります。ある程度の炎症が慢性的に起こっていると、歯を支えている骨が破壊されてしまい、歯が動揺を起こすようになってきます。歯周病が進行してしまうと、歯の動揺がさらに大きくなり、歯周ポケットも深くなってきます。

歯周病菌やその毒素が血管から体内に侵入して、インスリンの働きを障害して糖尿病を悪化させたり、歯肉の炎症で発生したサイトカインが原因となって心筋梗塞を発症しやすくしてしまうとも考えられています。

また、口腔内にプラーク(歯垢)や歯石が多く、清潔な状態でないと、誤嚥により気管支や肺に細菌が侵入しやすくなり、結果的に肺炎を引き起こしやすくなってしまいます。

患者さんの中には虫歯の治療にはしっかり通院するが、歯周病の治療は軽く考えてしまう方も散見されます。しかし、いくらしっかり虫歯の治療をしても、歯の土台である歯周組織が健康でないと、まさしく“砂上の楼閣”になってしまいます。歯周ポケットに付着したプラークや歯石を患者さんご自身が完全に除去することは不可能です。定期的かつ継続的にかかりつけの歯科医院に行き、歯周病のプロフェッショナル・ケアを受けましょう。