

インフルエンザを予防しましょう

毎年12月から3月にかけてインフルエンザが流行します。十分な栄養と睡眠、こまめな手洗いやうがい、ワクチンの接種など、予防が大切です。高熱や全身のだるさ、筋肉痛など、インフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

対象者／接種当日に土浦市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①令和元年12月31日までに65歳以上の方
- ②令和元年12月31日までに60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方(事前申請必要)
- ③令和元年12月31日までに生後6か月から中学3年生までの方

接種期間／12月31日(火)まで

接種場所／①・②県内協力医療機関、③市内協力医療機関
※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに必ず健康増進課へご連絡ください。

助成額／①・②2000円(1回のみ)、③1700円(13歳未満の方は2回まで、13歳以上の方は1回のみ)

※①・②の方で生活保護受給中の方は、全額公費負担(接種前に申請が必要)

麻しん風しん混合予防接種

対象者／第1期…1歳児、第2期…平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの方

接種期間／第1期…2歳の誕生日の前日まで、第2期…令和2年3月31日まで

接種回数／各期に1回ずつ

接種場所／県内協力医療機関

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

※接種期間を過ぎた場合、接種費用は自己負担となります。

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに必ず健康増進課へご連絡ください。

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課で交付手続きをしてください。

1月の献血

日時／1月25日(土) 10:00～11:45、13:00～16:00

場所／イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

朝の歯磨きは何のため?

土浦市歯科医師会
堀越匡樹(堀越歯科医院)

今年1年歯科検診をするたびに疑問に思っていました。昨年に比べて子どもたちの磨き残しが増えていような気がします。お母さん方にお聞きして原因が分かりました。「テレビで朝起きたらすぐに歯磨きをしたほうがいいと言っていたから朝食前に歯磨きをしています」とのこと。そういえば私もワイドショーでそう言っているのを聞きました。私が見た番組の説明は、「誤嚥性肺炎」の予防でした。

誤嚥性肺炎とは食べ物や飲み物が気管に入ってしまうことにより起きる肺炎のことです。肺炎は近年死因の第3位に上がりその予防が急務となっています。誤嚥性肺炎は、口腔内の常在菌が原因となっているため、細菌数を減らす口腔ケアが重要です。口腔内の細菌数は朝起きたときが一番多いため、それを考えると起きてすぐ、食事前に歯磨きをするのはとてもいいことに思えます。

しかし待ってください。誤嚥性肺炎を起こすのは

ご高齢の方々がほとんどです。肺炎そのものも75歳以上の方が多く、しかも誤嚥が原因の肺炎となるとほとんどが高齢者です。テレビでもう1つの説を聞きました。虫歯の原因は食物残渣ではなく、細菌が作り出すプラークであり、食事前によく歯磨きをして細菌を減らしておけば食物残渣が口腔内に残っていても虫歯にならないというものです。確かにその通りなのですが、これはあくまで理想論です。食物残渣はブラッシングで短時間に除去できます。それに対しプラークは歯に粘りつき、正しい歯ブラシができる専門職の者でも完全に除去することは困難です。朝忙しい時間には短時間で効率的に除去できる食物残渣を取っておくことが虫歯予防には大切だと思うのです。ご高齢の方は命にかかわることなので別ですが、若い方やお子さんは朝食後に歯磨きをしたほうが虫歯予防という観点からメリットが多いと私は思います。