

7月のけんこう

甲冑 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

誕生日検診と肝炎ウイルス検診

対象者の方には、受診票を送付しました。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。

検診	対象者	検診内容
40歳歯科 誕生日検診	昭和48年4月1日から 49年3月31日生まれの方	虫歯・歯周病 などの検査
50歳胃がん 誕生日検診	昭和38年4月1日から 39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歳胸部(肺 がん・結核) 誕生日検診	昭和28年4月1日から 29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26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 市民でこれまでに肝炎 ウイルス検査を受けたこと がない方	血液検査(B 型およびC 型肝炎ウイル ス検査)

※転入された方も対象となりますので、健康増進課へお問い合わせください。

献血のお知らせ

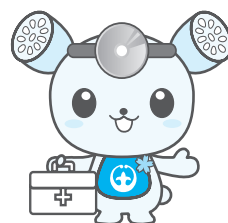
と き / 7月19日(金) 午前10時～11時45分
午後1時～4時
ところ / JR東日本 神立駅前

日本脳炎定期予防接種

平成7年4月2日～19年4月1日生まれで、日本脳炎の接種(1期3回、2期1回)を受けていないお子さんは、20歳未満の期間中に接種を受けることができます。

特に1期接種(3回)が未完了の場合は、早めに受けましょう。

希望される方は、協力医療機関に事前に連絡のうえ、母子健康手帳を持参し、接種を受けてください。予診票は、協力医療機関にあります。



親子の食育教室

親子で調理の楽しさを体験してみませんか?今まで料理をしたことのない小学生大歓迎!!夏休みの思い出の1ページに、ぜひご参加ください。

と き / 8月1日、8日(木)
午前9時30分～午後1時

ところ / 1日…新治地区公民館
8日…土浦市保健センター

内容 / 調理実習(かわいくおいしいパン作りなど)、食育クイズ、栄養相談(希望者)

対象者 / 市内に居住している小学生とその保護者
定員 / 各15組(先着順)
持ち物 / エプロン、三角巾、手拭タオル
参加費 / 1人250円
申込方法 / 電話で

健康教室

ご存知ですか、口腔カンジダ症

土浦市歯科医師会
伊藤 寿(伊藤歯科医院)

お口の中には常在菌といって誰にも必ず多くの菌がいます。その中で、良く知られているのは、虫歯の原因菌と歯周病の菌です。その他、カンジダ菌というカビの一種がいます。今回はカンジダ菌についてお話したいと思います。この菌は普段は特に悪さをすることもなく静かにしているのですが、お口の中の環境の悪化に加え、全身の状態の変化で症状が現れることがあります。たとえば、入れ歯を長期に使っている方、入れ歯やお口の手入れが不十分の方、唾液の分泌が低下した方、高齢者、また、ビタミン欠乏症、免疫抑制剤や、抗菌薬の治療を受けている方も注意が必要です。症状としては、口角がただれたり、舌に白い苔のようなものができたり、上あごの入れ歯のあたっている粘膜が赤くなったり、ぶつぶつが出たりします。お口の中にとどまらず、放置したり悪化したりすると肺炎の原因になったりします。確認の方法は、歯科医師が視

診できますし、簡単な検査もできます。検査方法は、唾液を採取し、特殊な容器に入れて短期間培養します。

予防の方法は、お口や義歯を清潔にすること、義歯は洗剤につけること、舌磨きをすること、古い義歯であれば作り変えること、などがあります。義歯の洗剤は、カンジダ菌に効果が期待できると書いてあるかどうか確認して購入してください。また、義歯の清掃の際は、硬いブラシを使用せず、義歯の表面を傷つけないよう心掛けてください。傷があると、そこから菌が義歯の中に入りやすくなります。治療の方法は、抗真菌薬でうがいしたり、お口に塗ったり、内服したりします。自分で鏡を見てお口を覗くことは難しいので、歯科医院でチェックしていただくことが大切です。高齢化が進む中で「より良く生きること、より良く食べること」が注目されています。施設に入られる方も多くなり、日頃の入れ歯、お口のお手入れの大切さが注目されています。