

## 10月のけんこう

申問 健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

## 「女性特有のがん検診」無料クーポン券について

今年5月に、次の方に子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券をお送りしました。有効期限は平成27年2月28日ですが、早めの受診をお勧めします。

対象者／

検診名	対象者	備考
子宮頸がん検診	S48. 4. 2～S52. 4. 1生まれ	無料クーポン券を利用して受診したことがない方のみ 全員に発送
	S53. 4. 2～S57. 4. 1生まれ	
	S58. 4. 2～S62. 4. 1生まれ	
	S63. 4. 2～H4. 4. 1生まれ	
	H5. 4. 2～H6. 4. 1生まれ	
乳がん検診	S28. 4. 2～S32. 4. 1生まれ	無料クーポン券を利用して受診したことがない方のみ 全員に発送
	S33. 4. 2～S37. 4. 1生まれ	
	S38. 4. 2～S42. 4. 1生まれ	
	S43. 4. 2～S47. 4. 1生まれ	
	S48. 4. 2～S49. 4. 1生まれ	

受診場所／協力医療機関(要予約)

## マタニティ歯科健康診査

妊娠中はホルモンバランスの変化から歯周病にかかりやすくなり、歯周病による早産や低体重児出産のリスクが高くなると言われています。お母さんのお口の健康が生まれてくるお子さんの健康につながりますので、妊娠中の方はぜひこの機会に受診しましょう。

健診場所／協力医療機関

持ち物／受診票(妊娠届出時に交付)、母子健康手帳

※協力医療機関はお問い合わせいただくか、下記の二次元バーコードからご確認ください。

女性特有の  
がん検診 →マタニティ  
歯科健診 →

## 健診結果まるごと相談

とき・ところ／午前9時40分～正午(12月5日のみ午後2時から7時まで)

日程	会場
10月15日(水)	二中地区公民館
11月5日(水)	都和公民館
11月14日(金)	一中地区公民館
12月3日(水)	三中地区公民館
12月5日(金)	土浦市保健センター
12月9日(火)	六中地区公民館
3月11日(水)	神立地区コミュニティセンター
3月14日(土)	土浦市保健センター

対象者／健診を受けた本人または家族

内容／保健師との個別相談、栄養士との個別相談

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

## 献血のお知らせ

とき／10月17日(金)

午前10時～11時45分、午後1時～4時

ところ／イオンモール土浦(上高津)

## 健康教室

## ホワイトニングとは

土浦市歯科医師会  
大木勝生(おおきデンタルクリニック)

最近では「ホワイトニング」という言葉が歯科臨床でも定着し、患者さんからの問い合わせも多くなってきました。今回はホワイトニングについて解説していきます。

ホワイトニングには診療室で歯面にホワイトニング材を塗り、光を照射して漂白するオフィスホワイトニングと、患者さんの額模型からマウスピースを作り、患者さん自身がこのマウスピースにホワイトニング材を入れて、自宅で漂白を行うホームホワイトニングがあります。ホワイトニングのメカニズムは、過酸化水素(H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>)が分解されてできたOHラジカルに有機物(色素)が分解されて無色になる事と、歯のエナメル質の表層の構造が変化し、光の散乱が増えて歯の内部の色調が目立たなくなり、白く見えるという訳です。

ホワイトニングは、歯の色素だけを分解して除去するので、歯を削らないで白くできるところが特徴です。ホワイトニングが有効な例としては、加齢による歯の黄ばみ、コーヒー、紅茶、赤ワイン、カレーなどによる着色、喫煙による着色などです。逆にホワイトニングの効果が期待できないものとしては、セラミックの

ような人工の歯や、テトラサイクリンなどの抗生物質によって変色している歯です。

ホワイトニングの効果を高めるためには、ホワイトニング材を塗る前に、よく歯を磨くことが肝心であり、またホワイトニング後に注意しなければならない事は、色素の再付着です。これを防ぐためには、歯の表面の艶出しが肝心になります。歯科医院で歯科衛生士によるPMT C(プロフェッショナルメカニカルトゥースクリーニング)を受けると良いと思います。ホワイトニングは、歯を削らないで白い歯になる反面、歯が白くなる度合いに個人差が大きく、全ての人が必ず期待通りの白さにならない場合もあります。また時間の経過と共に元の歯の色に徐々に戻っていく後戻りが起きてしまい、効果は永久的ではありません。またホワイトニングの副作用として、知覚過敏が出る場合がありますが、この知覚過敏は徐々に消失する場合があります。ホームホワイトニングの場合は、歯科医師からの指示を必ず守る必要があります。またホワイトニングの処置は、健康保険の対象外となりますので、歯科医師と十分に相談の上で行ってください。