

1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のお知らせ

対象の方には、4月に受診票を送付しました。有効期限が近づいてきましたので、まだ受診されていない方は、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。

有効期限/平成27年3月31日

検診	対象者	検診内容
40歳誕生日 健診(歯科)	昭和49年4月1日から 50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39年4月1日から 40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 (肺がん・結核)	昭和29年4月1日から 30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)

※転入した方も対象になりますので、詳しくはお問い合わせください。

麻しん風しん混合予防接種

麻しん風しん混合予防接種は、予防接種法に基づく定期接種として実施しています。対象者で、まだ接種を受けていない方は、体調の良い時に早めに接種を受けましょう。

対象者/

- 第1期…1歳児
- 第2期…小学校就学前の1年間(平成20年4月2日から21年4月1日までに生まれた方)

接種回数/各期で1回ずつ

接種期間/

●第1期…1歳の誕生日～2歳の誕生日の前日まで

●第2期…平成27年3月31日(火)まで

接種場所/麻しん風しん予防接種協力医療機関

用意するもの/母子健康手帳、予診票

※土浦市へ転入された方、紛失などで予診票がお手元
にない方は、母子健康手帳を持参のうえ、土浦市保
健センターで交付の手続きをお願いします。

費用/無料(接種期間外は、公費での接種は受けら
れません)

おいしいな教室

噛む力・飲み込む力の衰えの予防や、栄養の偏りの
改善を図る教室です。

とき	内容(全4回コース)
1月27日(火)	お口の元気度チェック・歯のお手入れ・ 食生活チェック
2月10日(火)	「噛ミング30」って?・薄味について・ 塩分計で自宅の味噌汁の塩分チェック!
2月24日(火)	唾液パワーについて・口腔体操・ 糖分大丈夫?
3月10日(火)	いつまでも口からおいしく食べて 元気な生活をおくるコツ・まとめ

※時間は各回、午後1時30分～3時20分

ところ/一中地区公民館

対象者/市内に在住している65歳以上の方

講師/歯科衛生士・管理栄養士

定員/18人(先着順)

持ち物/タオル、筆記用具

申込方法/電話で

献血のお知らせ

1月6日(火)…ピアタウン(真鍋新町)

16日(金)…イオンモール土浦(上高津)

※時間は午前10時～11時45分、午後1時～4時



健康教室

酸蝕歯について

土浦市歯科医師会
櫻井 勝(さくらい歯科医院)

酸蝕歯という言葉聞いたことがあるでしょうか。文字通り酸によって蝕まれた歯のことです。少し前までは酸性ガスの中で作業するような職業の方や、歯が胃酸に触れることが多い疾病などの方など限られた方に起きるものと考えられてきましたが、現在では酸性度の強い飲食物により起こることが認識されています。

むし歯との違いとしては、むし歯は細菌の出す酸が原因なので汚れのたまった場所から進んでいくのですが、酸蝕歯は酸性度の高い飲食物が触れる部分が侵されていくので広範囲に起こります。本当に「歯が溶ける」というイメージです。

元来和食と言われるものには酸性度の強いものは多くはなかったのですが、現在は欧米型の食生活が定着しドレッシングなど使うことが多くなりました。ワイン・カクテルなどもまた然りです。ペットボトルの飲料もどこでも簡単に手に入るようになり、炭酸飲料・スポーツド

リンク・柑橘系のジュースなどいつでも飲める状況です。また健康志向の増大により酢の入った飲料をとることも増えています。このように現在日本においては酸蝕歯にとってもなりやすい状態であるといえます。

ではどのように対策すればよいのでしょうか。まず歯になるべく触れない、長時間触れないようにするのが大切です。酸性度の強い飲料をとるときは、ストローを使ったり、チビチビ飲まずに飲み干したほうが危険は小さくなります。お酒の場合はそうもいきませんのでなるべく食べながら飲みましょう。噛むことで唾液が出ますので酸が中和されやすくなります。

酸蝕歯は歯の表面を広範囲に溶かすものですからむし歯がでやすくなったり、進行が速くなる可能性があります。また奥歯の場合大きくすり減ってしまうこともあります。心当たりのある方は生活習慣を少し見直し、一度歯科医院を受診することをお勧めします。