

1月のけんこう

健康増進課(土浦市保健センター ☎826-3471)

おいしいな教室

噛む力・飲み込む力の衰への予防や栄養の偏りの改善を図る教室です。

とき	内容
1月26日(火)	お口の元気度チェック、歯ブラシの選び方、食生活チェック
2月9日(火)	「噛ミング30」って?塩分チェック、塩分計で自宅の味噌汁を測定
2月23日(火)	唾液パワーについて、口腔体操、糖分大丈夫?
3月8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

※全4回。時間は各回、午後1時30分～3時20分
ところ／二中地区公民館

対象者／市内に居住している65歳以上の方

講師／歯科衛生士・管理栄養士

定員／各18人(先着順)

持ち物／タオル、筆記用具

申込方法／電話で

麻しん風しん混合予防接種

対象者・接種期間／

第1期…1歳～2歳未満

第2期…平成21年4月2日から22年4月1日生まれの方で、平成28年3月31日まで

接種回数／各期で1回ずつ

接種場所／県内協力医療機関

費用／無料(接種期間内の場合のみ)

※県内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。(必ず事前連絡が必要です)

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した。有効期限が近づいていますので、未受診の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。

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)

献血のお知らせ

1月6日(水)…ピアタウン(真鍋新町)

午前10時～11時45分、午後1時～4時

1月15日(金)…イオンモール土浦(上高津)

午前10時～11時45分、午後1時～4時



健康教室

がくかんせつしょう
顎関節症について

土浦市歯科医師会
田口長明(神立デンタルクリニック)

「お口を開けるとときにアゴがカクカクするようになった」「開けようと思ってもスムーズに開けにくかったり、大きく開けられない」「開けた時に痛みがでる」などの症状が、いわゆる顎関節症の主症状になります。

男性よりも女性に多くみられ、一時的に起こる軽度の方から日常生活に深刻に関わってくる重症の方までいらっしゃいます。

原因はさまざまあり「アゴや周囲の筋肉が構造的に弱い」「噛み合わせが悪い」「精神的ストレス」「ぶつけるなどの外傷」「日常的な癖」などいろいろな要因が合わさることで引き起こされると言われています。具体的には、歯が抜けたままだったり、虫歯が大きくなるなどで噛み合わせる歯が少ないまま放置すればアゴに負担がかかります。普段から頬杖をされる方や就寝時の歯ぎしりやくいしばり、うつ伏せ寝も同様です。また吹奏楽をされている方にもやや見受けられます。食事中に片方ばかり

噛むことや硬いものを好んで食べる機会が多いこともリスクは高くなります。顎関節症は一度起こると治りにくく再発しやすい事が多いので注意が必要です。

顎関節症は病態により治療法が異なります。虫歯の治療や噛み合わせの治療、歯の欠損しているところに歯を入れること。スプリントと呼ばれるマウスピース型のものを装着し顎関節への負担を軽減する方法。外科的療法。悪習癖があれば改善をしていくこと。また保存療法としてお薬で和らげることもあります。

顎関節は耳の手前にあり、お口を開け閉めする筋肉の上側は耳の上からこめかみにかけて、下側はアゴの外側から内側にかけて広がっています。親知らず周囲の炎症や奥歯によるトラブルとの区別が、自己判断ではつきにくい場合もありますので、症状に覚えのある方は一度早めの受診をお勧めいたします。