4月のけんこう

問健康増進課（土浦市保健センター　☎826-3471）

平成28年度集団検診

平成28年度集団検診（総合健診、子宮がん・乳がん検診）の申し込みを開始します。

申込方法／専用の申し込みはがき（切手不要）に必要事項を記入し郵送またはインターネット（健康増進課ホームページから申し込み）

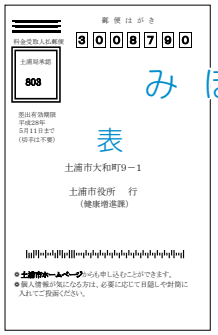
※電話による申し込みはできません。

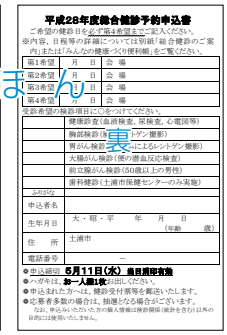
※専用の申し込みはがきは４月８日（金）から市保健センター、市役所１階26番窓口（市民課）、各支所・出張所、地区公民館で配布します。

申込期間／４月８日（金）～５月11日（水）（当日消印有効）

◎詳しい日程、検診項目、検診料などについては、「平成28年度みんなの健康づくり便利帳」または健康増進課ホームページをご覧ください。

▶専用の申し込みはがきのみほん（総合検診用）





みほん

健康増進課ホームページ⇒ http://www.city.tsuchiura.lg.jp/section.php?code=24

平成28年度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す。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。

有効期間／平成29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健康増進課へお問い合わせください。

種別	対象者	検診内容
歯科健康診査	昭和51年４月１日～昭和52年３月31日生まれの方（40歳を迎える方）	むし歯・歯周病などの検査
肝炎ウイルス検診	平成28年４月1日～平成29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）

４月の献血

４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

スポーツ歯科医学について

土浦市歯科医師会
寺澤秀朗（ピアシティ歯科クリニック）

スポーツ歯科医学とは、国民の健康づくりの視点からみた歯・噛み合わせとスポーツの関係、マウスガードによるスポーツ外傷の効果的予防法、スポーツ競技力の向上などに研究・応用され、老若男女を問わず必要な歯科医療の領域です。

現在では、むし歯で前歯を失うような子供はほとんどいなく、外傷が前歯を失う最大の原因といえます。その外傷の中には、競技中の相手やラケット、ボールなどとの接触によるスポーツ外傷が含まれます。予防法としてマウスガードの使用が有効です。マウスガードとは、顎口腔領域の外傷から保護することを目的とする口腔内装置であり、マウスガードを装着することで、脳内圧の軽減効果、噛み締めによる頸部筋群の筋力増加に伴い、脳震盪（のうしんとう）の予防や頸椎（けいつい）損傷の予防効果があります。また、競技者同士の歯があたり出血した場合には、感染の危険性があるため、コンタクトスポーツではマウスガードの装着が大切です。マウスガードはボクシング、アメリカンフットボール、女子ラクロス、高等学校やU15のラグビーなどで装着が義務化されています。しかし、中学生や高校生において歯・口腔の外傷発生率が高いバスケットボールや野球などでのマウスガード使用率は低い状態であり普及啓発が重要です。

一方、高齢者においては、家の中での安全な歩行や階段の昇り降り、寝ている状態からの立ち上がりなどの動作ができることが大切と考えられます。このような生活の中での身体動作（生活活動動作）と噛み合わせは関係があり、成人期以降の生活活動動作で噛み合わせが良好な人ほど動作時間が短縮されます。高齢者はちょっとした転倒が骨折の原因となり、寝たきりになる可能性があります。転倒の要因として身体の揺れ（重心動揺（じゅうしんどうよう））が挙げられ、この重心動揺にも噛み合わせがかかわっており、噛み合わさった時の上と下の歯の接触面積が広い人ほど重心動揺が少なくなります。この重心動揺はスポーツにおいて競技力に影響を及ぼし、重心動揺を抑えることで一般の国民がスポーツに取り組みやすくなるとともにスポーツ選手の競技力管理としても重要となります。

よって、口腔内の健康維持は健康寿命をのばし、QOL（生活の質）の向上に寄与することになります。