

特定不妊治療費助成事業

対象者／法律上の婚姻をしている夫婦で、夫・妻のいずれかが市内に住所を有している方

※所得制限有り

対象となる治療／県指定の病院で受けた特定不妊治療(体外受精・顕微授精)で次に該当するもの

○県不妊治療助成を受け、県の助成額を超える治療費があるもの

○県不妊治療助成の通算助成回数を超えたもの

○妻の治療開始日の年齢が43歳以上のもの

※治療内容は県不妊治療助成事業に準じます。

対象治療期間・申請期限／

①治療終了日が平成27年4月1日～平成28年3月31日のもの

…平成29年3月31日まで

②治療終了日が平成28年4月1日～平成29年3月31日のもの

…平成30年3月31日まで

助成額／1回につき上限5万円

助成回数／10回まで

※平成23年度以降に助成を受けた回数を含む

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。

日付	内容
第1回 1月24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
第2回 2月14日(火)	「噛ミング30」って？ 歯間ブラシの使い方、 塩分チェック、試食
第3回 2月28日(火)	唾液パワーについて、 口腔体操、糖分大丈夫？、 食べやすい工夫
第4回 3月14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

時間／午後1時30分～3時20分
(受け付けは午後1時15分～)

ところ／土浦市保健センター

対象者／市内に在住している65歳以上の方で、全4回すべてに参加可能な方

講師／歯科衛生士・管理栄養士

定員／18人(先着順)

費用／無料

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／

第1期…1歳児

第2期…平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方

接種期間／

第1期…1歳以上2歳未満

第2期…平成29年3月31日まで

接種回数／各期に1回ずつ

接種場所／県内協力医療機関

持ちもの／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

費用／無料

※協力医療機関外で接種する場合は、公費助成額を上限に償還払い(事前に健康増進課へ連絡してください)

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、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。

献血のお知らせ

☎1月20日(金)

10:00～11:45、13:00～16:00

☎イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

虫歯は防げる

土浦市歯科医師会
山内隆弘(ウララ歯科クリニック)

みなさん、虫歯の原因をご存知ですか？虫歯は虫歯の原因菌＝ミュータンス菌が口の中の糖分を食べて酸を出し、酸に歯が溶かされて虫歯になります。「虫歯の治療を終えたのに、きちんと歯を磨いているのに、虫歯になりやすいんです。」よくこんな話を耳にします。何故虫歯が再発するか？それは虫歯自体の治療が終わっても、虫歯になりやすい口内の環境が変わっていないからです。虫歯になりやすい環境というのは、①ミュータンス菌の数や質、②口内の糖分の頻度、③歯や唾液の性質、によって決まります。つまり、口内環境を変える事で虫歯を予防することができます。

①生まれたばかりの赤ちゃんの口内にはいないミュータンス菌は、子供の頃に家族から食事を通して感染します(特に1歳7か月～2歳7か月が最も感染しやすい時期です)。感染してしまったミュータンス菌を減らすことは困難なため、まずは感染させないこと、そして感染しにくい環境を作ることが重要になります。そのためには、乳幼児期に大人と食器の共有をしないこと、天然の甘味料で安全なキシリトールを利用し(歯科医院

で購入できるガムなど)、酸を作らず、歯に汚れを付にくくし、ミュータンス菌の質を感染しにくいものに変化させる事が大切です。

②食事や間食をするたびに口内は酸性になり、虫歯になりやすい環境へ傾きます。1日に「3回の食事と3時のおやつ」と決めていれば、口内は1日に4回だけ虫歯になりやすい環境になるのですが、食事以外にもダラダラと間食やジュースなどを摂っていると、口内は常に酸性になり、歯が溶けやすくなります。時間や回数を決めて間食を摂るなど工夫しましょう。

③歯や唾液の性質を改善させるために、フッ素やキシリトール配合の歯磨剤の使用も効果的です。フッ素はミュータンス菌が酸を出すのを抑制したり、酸で溶けかけた歯を補修したり、補修の際に歯を強化してくれます。

以上、3点のことを心がけていただく事により虫歯は予防できますので、出来るところから改善していきましょう。