

## インフルエンザ予防接種助成期間の延長

市では10月から12月まで、インフルエンザ予防接種費用の一部助成を実施していますが、今シーズンは全国的にインフルエンザワクチンの供給が遅れているため、平成29年度の助成期間を平成30年1月31日まで延長します。

**対象者**／接種当日に土浦市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①平成29年12月31日までに満65歳以上の方
- ②平成29年12月31日までに満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害手帳1級に相当する障害を有する方(事前申請必要)
- ③平成29年12月31日までに生後6か月以上13歳未満の方

**助成期間**／平成30年1月31日(水)まで

**接種場所**／①・②県内協力医療機関、③市内協力医療機関

※協力医療機関外で接種する場合は償還払いとなります。(事前連絡が必要)

**助成額**／①・②2000円(1回のみ)、③1700円(2回まで)

※①・②の方で生活保護受給中の方は、全額公費負担(接種前に申請が必要)

## 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23年4月2日～平成24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30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(期間を過ぎた場合は、公費での接種は受けられません。)

※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ます。(事前連絡が必要)

※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、健康増進課にて交付の手続きをお願いします。

## ウォーキング大会

霞ヶ浦の新しい風を受けて、健康生活をスタートしましょう!

**日程**／1月20日(土)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)※雨天中止

**集合場所**／水郷体育館

**定員**／100人(先着順)

**コース**／新春の湖と田園コース(6km)

**持ち物**／飲み物、保険証

**申込方法**／電話で

## 1月の献血

**日時**／1月10日(水)、19日(金)

10:00～11:45、13:00～16:00

**場所**／イオンモール土浦(専門店北入口)

## 健康教室

### 入れ歯のお手入れについて

土浦市歯科医師会  
伊藤 寿(伊藤歯科医院)

私たちは、毎日食事をします。一日3回として一年で1000回以上お口を使います。歯科医院では、虫歯予防、歯周病予防という話をよく聞くとお聞きしますが、入れ歯のお手入れも重要です。快適な食生活のため、いくつかのポイントをご紹介します。

1)「寝るときは入れ歯を外しておきましょう。」

歯肉も入れ歯がずっと入ったままだと床ずれのようになり痛むことがあります。歯肉を休めることが大切です。例外として、噛み合わせの関係などで、歯科医師から、はめておくように勧められることもあります。歯科医師のアドバイスのもと適切に対応してください。

2)「入れ歯は丁寧に洗いましょう。」

入れ歯洗浄剤は効果的です。ぜひご使用ください。また、外した入れ歯を洗う時は、ざらついた歯磨き粉は使わずに、柔らかめの歯ブラシで丁寧に優しく洗いましょう。特に、ばねの付け根、白い歯と赤い床の境目に汚れがたまりやすくなります。歯石のように白く硬くなった場合は歯科医院で除去し、みがいてもらってください。

3)「入れ歯の付け外しは注意が必要です。」

部分入れ歯の場合、残っている歯に力が加わらないように、自分の歯のてっぺんを押さえて金具を外すようにしてください。入れるときに自分で「かちっ」と噛んで入れることは注意が必要です。壊れたり変形する場合があります。

4)「外した入れ歯は乾かさない。」

入れ歯は乾燥すると変形してしまいます。外した入れ歯は必ず水(洗浄液)につけておきましょう。

5)「残っている自分の歯も丁寧に磨きましょう」

入れ歯を入れると口の中の細菌の数が増えると言われています。残っている歯の付近が虫歯、歯周病になりやすくなっています。

6)「痛くなくても定期受診を」

歯ぐきはだんだん痩せてきます。入れ歯の人工歯はだんだんすり減ります。入れたときの適切な噛み合わせが変化してしまいます。また、口腔カンジダ症と言ってカビが増える病気になる時があります。定期的な調整と検診は日々の快適な食生活に大変有効です。