

風しんにご注意ください

風しんの届出数が大幅に増加しています。妊娠中に風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性心疾患や難聴など障害をもって生まれる可能性があります。

感染の拡大防止には予防接種が効果的です。とくに、30歳代から50歳代の男性、妊娠を希望されている女性や抗体を保有しない妊婦さんと同居されている方で、予防接種を受けていない方や予防接種歴が不明な方は、かかりつけ医などに相談のうえ予防接種を検討しましょう(任意)。※麻疹風しん定期接種該当のお子さん(1歳・年長児)は、接種期間内に早めに予防接種を受けましょう。

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

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

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に、身体障害手帳1級相当の障害を有する方(接種前に申請が必要)
- ③生後6か月から中学校3年生までの方

接種期間／10月1日(月)～12月31日(月)

接種場所／①・②県内協力医療機関、③市内協力医療機関

※協力医療機関以外で接種する場合は、償還払いとなります。接種10日前までに必ず健康増進課へ連絡してください。

助成額・回数／①・②2000円(1回)、③1700円(1回 ※13歳未満は2回まで)  
 ※①・②の方で生活保護受給者は、全額公費負担(接種前に申請が必要)

健診結果まるごと相談

対象者／健診を受けた方またはその家族  
 内容／保健師との個別相談(健診結果の見方、結果で気になることについてなど)、栄養士との個別相談  
 持ち物／健診結果  
 申込方法／電話で

日時	場所
9月21日(金) 9:40～12:00	六中地区公民館
9月28日(金) 9:40～12:00	土浦市保健センター
10月2日(火) 9:40～12:00	上大津公民館
10月5日(金) 9:40～12:00	都和公民館
10月29日(月) 9:40～12:00 13:40～16:00	土浦市保健センター
10月30日(火) 9:40～12:00	三中地区公民館
11月19日(月) 9:40～12:00	土浦市保健センター新治分室
3月12日(火) 9:40～12:00 13:40～16:00	土浦市保健センター

10月の献血

日時／10月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

むし歯予防のフッ化物

土浦市歯科医師会  
 鶴屋誠人(つるや歯科)

近年、健康な歯を保つことが健康長寿に大きく関わることが明らかにされてきています。歯を失う主な原因は歯周病とむし歯です。いずれも歯に付着する歯垢の中の細菌によって引き起こされます。歯周病は主に成人以降に進行していきませんが、むし歯は歯が生え始める幼少期からその危険にさらされます。人生の早い段階でむし歯を持つことは、その後の生活に少なからず影響を与えます。むし歯の有病率は年々減少傾向にはありますが、それでも13歳で90%を越えており、慢性の病気の中で最も多い病気となっています。

治療をした後でも歯垢が付着すると再びむし歯ができてしまいますので、むし歯がない人ももちろん、治療済みの人も予防が必須となります。まずは原因除去すなわち歯垢を取り除くことが重要です。その際大切なことは歯垢はうがいや洗口剤だけでは除去できず、歯ブラシを使わないと取れないということです。

もう一つ科学的根拠に基づく予防法は、歯の抵抗性を高めるためのフッ化物の活用です。フッ素自体は自

然界に存在し、野菜や穀類、肉類などあらゆる食材に含まれていますが、体内に取り込まれたフッ化物が作用して抵抗力のある歯になるわけではなく、歯の周りに直接フッ化物が作用することでその効果が発揮されますので、フッ化物配合の歯磨剤やフッ化物による洗口が有効となります。幼稚園や学校でフッ化物洗口を実施している地域では子供たちのむし歯の数は確実に減少しており、例えば佐賀県では平成18年当時3歳児の一人平均むし歯の本数が全都道府県中6番目に多かったのですが、その後のフッ化物洗口実施により、その子供たちが12歳になった平成27年には逆に全国で3番目にむし歯の少ない県になったのです。残念ながら当県では幼稚園や学校でのフッ化物洗口は広まっておりませんが、歯科医院でフッ化物塗布や洗口の指導など行っております。また市販のフッ化物洗口剤も使用できますが、小さいお子さんが使われる場合にはうがいができる(吐き出せる)ようになってから使われた方がよいでしょう。