

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

対象者／接種当日に市内に住民登録があり、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、身体障害者手帳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3年生までの方

接種期間／10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

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(2回 ※13歳以上は1回)

※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)

親子の食育教室

日時／10月31日(土) 午前10時～11時30分(受け付けは午前9時45分から)

場所／二中地区公民館

対象者／市内在住の小学生とその保護者(兄弟姉妹の参加も可能)

内容／食育クイズ・食事バランスガイドを使ってみよう など

定員／10組(先着順)

申込方法／電話で

運動普及推進員養成講習会

日時／①11月2日(月)、②6日(金)、③17日(火)、④12月18日(金)、⑤1月5日(火) 午前10時～午後4時(全5回)

場所／①・⑤土浦市保健センター、②・③・④四中地区公民館

対象者／市内在住の70歳以下の方で、講習会終了後にボランティア活動に参加できる方

内容／健康づくりのための運動を地域で実践するボランティア養成講座

定員／10人(先着順)

申込方法／電話で

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

相談時間／午前9時～11時40分
(1人につき15分程度)

日にち	場所
9月18日(金)	六中地区公民館
9月28日(月)	土浦市保健センター
9月30日(水)	三中地区公民館
10月7日(水)	土浦市保健センター 新治分室
10月9日(金)	都和公民館
10月12日(月)	土浦市保健センター
11月27日(金)	ワークヒル土浦

10月の献血

日時／10月25日(日)

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

こんめん しょく 根面う蝕

土浦市歯科医師会
櫻井 勝(さくらい歯科医院)

根面う蝕という言葉をご存知でしょうか。文字通り歯の根っこの部分の虫歯のことです。最近はテレビコマーシャルでも虫歯リスクが3倍とアナウンスされておりますので、聞いたことがある方も多いと思います。これが一体どんなものなのか、簡単にお話しします。

もともと口の中に歯の根っこの部分は見えていません。見えている部分は厚く、硬いエナメル質に覆われている部分です。ところが加齢や歯周病、あるいは力を入れすぎたブラッシングなどで歯肉が退縮すると歯の根元が見えてくるようになります。この露出した根っこの部分が虫歯になったものが根面う蝕と言われるものです。根っこの部分は頑丈なエナメル質に守られておらず、虫歯になりやすいのです。

虫歯は、飲食により口の中の細菌が酸を出して口の

中のpHが下がり、歯の表面を溶かしていくものですが、エナメル質がpH5.5で溶け始めるのに対し、根っこの部分はpH6.4で溶け始めると言われています。エナメル質では溶け始めなかったpHでも根っこの部分は溶け出すということになります。

根面う蝕の予防としては、当たり前ですが根っこが露出しないようにすることです。歯肉の手入れを常に心掛け、ブラッシングは無理な圧はかけないようにすることが重要です。しかし、前述のように加齢による歯肉の退縮も起こりますので、100%予防できるとも限りません。根っこが見えてきてしまった場合は、高濃度フッ素配合歯磨き剤が有用とされています。現在、フッ素濃度1450ppmの歯磨き剤が多く市販されております。