

## 男性の風しん抗体検査・予防接種について

風しんの発生・まん延を予防するため、抗体保有率の低い世代の男性を対象に、風しんの抗体検査・予防接種を無料で実施しています。

## ◎風しんの抗体検査

**対象者**／昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

**実施場所**／全国の健診機関、協力医療機関

※職場の健康診査(特定健診)の際に受けることもできます。

**持ち物**／風しんクーポン券、住所が確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)

## ◎風しんの予防接種

**対象者**／風しんの抗体検査の結果、十分な抗体がないと判定された方

**実施場所**／全国の協力医療機関

**持ち物**／風しんクーポン券、住所が確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)、抗体検査の結果

※風しんクーポン券は、対象者にすでに送付しています。

※令和元年度に発行された風しんクーポン券の有効期限は、3月31日(水)まで延長しました(手続き不要)。

※協力医療機関のリストは、厚生労働省のホームページに掲載されています。



## 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26年4月2日～平成27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…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

**持ち物**／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)

※接種期間を過ぎた場合、接種費用は自己負担となります。

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の10日前までに必ず健康増進課へご連絡ください。

※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、健康増進課で交付手続きをしてください。

## 1月の献血

**日時**／1月24日(日) 10:00～11:45、  
13:00～16:00

**場所**／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

## 健康教室

## 口腔内の細菌の話

土浦市歯科医師会  
永井達之(ながい歯科クリニック)

お口の中の細菌は500から700種類、少ない人でも1000億個以上生息し、歯面、歯周ポケット、唾液、舌の表面などそれぞれの部位に特徴的な菌塊を形成しています。また、細菌は同じグラム数で歯垢の方が糞便より多いことが分かっています。虫歯や歯周病予防のためには、細菌数をコントロールし、自身の口にはどんな菌が多いのかを知ることが大切になります。

虫歯菌のミュータンス菌は、食べ物の糖분을餌として活発になります。しかもその糖分を利用して歯の表面に付着し、糖分から酸を産生し、歯を溶かして虫歯を作ります。

歯周病菌は歯ぐきからの出血、血液を好み、歯周病が悪化し出血が常態化すると菌がより活発になります。菌のすみかは歯周ポケットの中で、酸素を嫌

うこの細菌は、ポケットのより深い所を目指します。進行を止めるには、餌となる血液を菌に与えず、すみかをなくす必要があります。

虫歯も歯周病も細菌が原因であり、お口の中の悪い菌を減らすために、丁寧なブラッシングや歯科医院での定期的なクリーニングが必要です。

虫歯の治療というと、歯を削り、詰め物や被せ物をすると思われがちですが、原因治療としては原因菌を減らさなければいくら治療しても再発を繰り返してしまいます。虫歯を感染症として考えれば、原因菌数をコントロールする事が重要になります。歯周病もしかりです。

菌がコントロールされたきれいなお口になるために、痛くなってからの「治療」をやめて、痛くならないための「予防」を心掛けましょう。