

## 健康相談・栄養相談

新型コロナウイルス感染症の流行で、自粛生活が続くなか、自身や家族の健康や食事のことで気になることはありませんか。

市では、保健師・管理栄養士による個別相談を行っています。子どもから高齢者まで、幅広い世代の方を対象にしています。電話による相談も行っていますので、気軽にお問い合わせください。

日時／健康相談…第1水曜日 午前9時～11時30分

栄養相談…第2火曜日 午後1時～4時10分

※祝日の場合、日時が変更になります。詳しい日時は、毎月の健康相談のページをご覧ください。

※相談時間は一人30分程度です。

場所／土浦市保健センター

申込方法／電話で

## B型肝炎予防接種

対象年齢／1歳未満

接種回数／3回

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)

※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、保健センターで再交付の手続きをしてください。

## 新型コロナウイルス感染症に関する検査費用の一部助成

新型コロナウイルスに感染した際に重症化するリスクの高い高齢者や基礎疾患のある方で、無症状の方に対し、本人の希望で検査を行う場合、検査費用を一部助成しています。

今年度市に申し込みをし、受診券をお持ちの方で、まだ医療機関を受診されていない方は、有効期限が年度末となっていますので、協力医療機関に事前申し込みのうえ、早めにご利用ください。

対象者など、詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

有効期限／3月31日(水)まで



## 4月の献血

日時／4月9日(金)、18日(日)

10:15～11:45

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

## 電動歯ブラシについて

土浦市歯科医師会

海老原康晴(海老原歯科医院)

食べたい物を自分の歯でしっかり咀嚼<sup>そじやく</sup>しておいしさを味わいながら食事をすることは人生の幸せのひとつだと言えるでしょう。

自分の歯で生涯食事をするためには、毎日の歯磨きが大変重要<sup>たいげんじゆうじゆう</sup>です。ただ時間をかけて磨くのではなく、自分の口腔内の特徴や歯垢<sup>しこう</sup>のつきやすい箇所を歯科医師から説明を受け、一人ひとりに適したブラッシング方法を提案してもらい実践することが、効率良く磨くための第一歩であると思われます。自分に適したブラッシング法を習得することが基本となりますが、なかなかブラッシングに時間をかけられない場合や、長年の磨き癖が改善できない場合、自分でブラッシングができず補助や介助が必要な場合などには、電動歯ブラシの選択もあります。

電動歯ブラシには、①高速運動歯ブラシ、②音波歯ブラシ、③超音波歯ブラシなどの種類があります。現

在は、音波歯ブラシが多く使用されています。音波歯ブラシのなかでもそれぞれ特徴があり、振動による感触も好みも個人差があるので、まずはかかりつけの歯科医師に相談して、自分のニーズに合う物を選んで使っていただくと良いでしょう。どの機種を選んでも、磨くときは鏡で歯ブラシが当たる位置を確認しながら歯一本一本の頬側<sup>こうこうめん</sup>、咬合面、舌側に歯ブラシを当てることを意識してください。音波歯ブラシで磨くと、通常の手指によるブラッシングとは違うスッキリした感覚になります。ただ、歯間部や歯と歯肉の境目などは汚れが取れにくい場合もあり、デンタルフロスや歯間ブラシを使用して補っていくと歯垢除去率はさらに上がると思います。このように、電動歯ブラシを上手に取り入れながらご自身の生活習慣に合ったブラッシング方法で口腔環境を整え、健康で元気に歳を重ねていきましょう。