

成人用肺炎球菌予防接種費用の助成

「肺炎球菌」による肺炎は、高齢者は特に重症化しやすく注意が必要です。予防接種をすることによって、重症化や死亡するリスクを減らすことができます。

対象者／接種当日に市内に住民登録があり、今までに自費による接種も含め、23価肺炎球菌予防接種(ニューモバックス)を受けたことがない、次のいずれかに該当する方

①令和3年度に次の年齢になる方

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に、身体障害者手帳1級に相当する障害を有する方

※②の方は事前に申請が必要です。

助成額／4000円

※生活保護受給中の方は、接種前に全額公費負担券発行の手続きが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

助成実施期間／3月31日(木)まで

※予防接種予診票は令和3年4月に送付しています。まだ接種していない方で、予診票を紛失した方はお問い合わせください。

おてがる筋トレ講座

対象者／65歳以上の市民

内容／講話、体力測定、運動(筋力トレーニングなど)

日時・会場／いずれも午後2時～3時30分

(受け付けは午後1時30分から)

日程	会場
1月24日(月)	土浦市保健センター
1月26日(水)	新治地区公民館
1月27日(木)	都和公民館
1月28日(金)	二中地区公民館
1月31日(月)	神立地区コミュニティセンター
2月1日(火)	六中地区公民館
2月2日(水)	三中地区公民館
2月7日(月)	一中地区公民館

定員／各20人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法／1月6日(木)までに電話で

1月の献血

日時／1月9日(日)、21日(金)

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

新型コロナウイルスと唾液

土浦市歯科医師会
加藤良一(永林堂歯科医院)

新型コロナウイルスは、世界の人々の生活を一変させました。マスクの着用、会話の減少、ステイホームによる間食の増加など、生活の変化による口腔の健康状態の悪化が心配されています。その中で、感染予防のためにマスク着用が必須となる生活により、刺激唾液※の分泌が減っている可能性とその影響について解説します。

※刺激唾液…匂いや味覚、噛む、温度などの刺激によって分泌されるさらさらした唾液

◎マスク生活で刺激唾液が減少

刺激唾液の減少により、口腔の健康状態が悪化していることが考えられます。唾液は唾液腺から分泌される体液で、刺激の有無により、安静唾液と刺激唾液の2種類に分類されます。そのうち、匂いや味覚、噛む、顔の動き、温度などの刺激によって分泌される刺激唾液が、コロナ禍のマスク生活で少なくなっている可能性があります。マスク生活では唾液を分泌させる刺激が少なくなりがちです。笑顔を見せることや会話をすることが少なくなり、顔の筋肉を動かす機会が減る、さらにマスクを外すことをためらい水分をとるタイミングをのがし、刺激に加え水分不足が刺激唾液の分泌

不足の原因になると考えられます。

◎刺激唾液の役割

刺激唾液は口腔の湿潤状態を保つだけでなく、健康を維持するためのリゾチーム、ペルオキシダーゼ、ラクトフェリンなど、抗菌作用のある物質が多く含まれています。通常は、これらの物質によって口腔細菌の増殖が抑えられ、口腔の健康が維持されています。しかし、刺激唾液が少なくなることで、口腔の自浄作用が低下して、虫歯や歯茎の腫れ、口臭といった口腔健康状態の悪化を招きます。また、ウイルスや細菌などの侵入を防いで感染症予防に効果のある、唾液中のIgA(免疫グロブリンA)は、刺激により濃度や量が増えることが分かっています。

◎刺激唾液を増やすには、まずよく噛む

刺激唾液の分泌には、噛むことが最も有効です。よく噛んで食事をすることで、味覚への刺激も加わり、刺激唾液がより多く分泌されます。

コロナ禍の今、口腔の健康を保つほか、感染対策にも大切な刺激唾液の分泌を減らさないように、よく噛むことを心がけてください。