

あなたの歯、だいじょひぶ？

健康な歯を保つためのちよつとした工夫



**起床直後の
口の中は細菌がいてほい**

朝起きてすぐはだ液が少なく、一日の間で口の中が最も乾いている時間帯で、細菌が多くなっています。細菌が多くなると口の中をきれいにしてくれるのはだ液です。話をするとだ液が分泌されますし、弱い力で素磨ぎ(歯磨き剤を使用せずに行う歯磨き)をしたり、熱めの緑茶で口をゆすいだりすることも、口の中の環境をよくします。

唇への刺激によって、認知症の予防にも役立ちます。

早食いは、だ液が少なくなる

食事をとると、だ液が出るため、口の中の細菌数は減少しますが、食べかすなどが口の中に残るため、それを放っておくと再び細菌(特に悪玉菌)が増加します。

また、あまりかまずに飲み込んでしまう「早食い」の人は、食事しても細菌が減りません。だ液を分泌させるためにはしっかりとかむことが必要です。

しっかりとかむためのコツ

- 飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。
- 飲み物で流し込まない。
- 形がなくなるまでかむ。

テレビを見ながら食べるなどの「ながら食」ではなく、食事を楽しむようにしたいものです。

フッ化物に効果あり

歯磨き剤の薬用成分のひとつにフッ化物があります。1970年以降、フッ化物配合歯磨き剤が徐々に

健康に長生きするためには、歯の健康が欠かせません。80歳になっても、20本以上、自分の歯を保つことをめざす「8020運動」はご存じでしょうか。20本歯があればしっかりとかむことができることされています。いつまでもしっかりと自分で、おいしく食事ができ、健康にすごせるよう、日常生活の中でのちよつとした工夫をご紹介します。

普及し、虫歯が減ってきました。

最近の研究では、フッ化物には歯の組織を丈夫にするだけでなく、歯の表面についたデンタルプラーク(歯垢)や、歯肉のみぞについている細菌の増加を防ぐ作用があることがわかっています。

**強い力で磨かない、
ゆすぎ過ぎない**

時間をかけていいねいに磨いても、磨き残しをせざるにきれいに磨くことは難しいものです。極細毛で毛束が細い歯ブラシが磨きやすいでしょう。

歯肉からの出血を減らすためには、弱い力で5分以上かけて、いいねいにゆつくりと磨きましょう。

また、フッ化物配合の歯磨き剤を使用した場合は、効果を半減させないためにも、ゆすぎ過ぎに気をつけましょう。

さらに、歯磨き剤の効果を高めるためには、歯磨きをしたあと1時間ほどは飲食を控えましょう。

(社)伊賀歯科医師会

村田 省二 会長

歯磨き剤の成分表示、

見たことがありますか??



歯磨き剤の裏側や箱を見ると、どんな成分が含まれているのかがわかります。フッ化物の働きを期待するときは、「薬用成分」と書かれた欄に次のような成分が表示されているものを選ぶとよいでしょう。

- ◆ 寝る前に使用すると効果的：**モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)**
⇒ フッ素の作用持続時間が長く、深達性が高いので、寝ている間にじっくり歯に作用します。
- ◆ 食事の後や甘いものを食べた後に効果的：**フッ化ナトリウム (NaF)**
⇒ 即効性があるので、歯の表面などが酸性になっても大丈夫。すぐに作用し歯を丈夫にします。

《歯科検(健)診のすすめ》

歯周疾患は再発しやすいといわれています。現在、市では「成人歯科健診・歯周疾患検診」を市内医療機関で実施しています。(12月28日まで。) 節目年齢対象の人は無料で受診できますし、節目年齢対象外の人でも500円の自己負担で受診できます。いつまでも自分の歯でしっかりとめるよう定期的に歯科検(健)診を受けましょう。詳しくは、広報いが市7月1日号または市ホームページをご覧ください。

問い合わせ

健康推進課
TEL 22・9653 FAX 22・9666

医・看護学実践教育プログラム第3回

『伊賀塾』

第1回・2回に引き続き、伊賀塾を開催します。前回は、各界の知識人を講師に招き、全国23都府県で178人の、学生から88歳まで、医療にとどまらず、さまざまな分野から塾生の参加があり、医療再生・人間再生のためにどのように考え、行動すべきかを論じ合いました。3年間で6回開催予定で、今回は第3回です。どうぞご参加ください。

【とき】

- 11月3日(日)
開塾式・講義：午後1時～6時30分
ナイトセッション(夕食含む)：午後7時30分
- 11月4日(月)
講義・パネルディスカッション・閉塾式
午前8時～正午

【ところ】

国史跡旧崇広堂
 ※ナイトセッションは上野フレックスホテルのオークホール(平野中川原484-1)で行います。

【定員】 100人 ※先着順

【講師】

- 聖路加看護大学 学長 井部 俊子さん
- ノンフィクション作家 後藤 正治さん
- 名古屋大学大学院医学系研究科 准教授 杉浦 伸一さん
- カルビー(株) 代表取締役会長兼 CEO 松本 晃さん
- 上野総合市民病院 院長 三木 誓雄
- 京都大学大学院 思修館専任特定教授 光山 正雄さん
- 東京女子医科大学 名誉教授 小柳 仁さん(塾長)

【対象者】

医師・看護師・コメディカルを含むすべての医療職員、大学院生、医学生、看護学生、中学・高校生、患者とそのご家族、医療産業関係者、そのほか医療に関心がある人

【参加費】 無料(講義のみ)

※宿泊：5,500円、ナイトセッション：4,500円
 (宿泊先は、上野フレックスホテルまたはホテルグランティア伊賀上野を斡旋。ホテル・会場間の送迎あり。事前の振り込みが必要です。)

※全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受けて実施します。
 ※伊賀市と(財)自治総合センターが主催しています。

【申込先・問い合わせ】

〒518-0823 三重県伊賀市四十九町831
 伊賀塾事務局(伊賀市立上野総合市民病院内)
 ☎24-1111 FAX24-1565
 ✉byouin-shomu@city.iga.lg.jp
 🌐http://www.cgh-iga.jp/

10月からは新しい保険証で!

国民健康保険 被保険者証を

お送りします



現在お持ちの被保険者証の有効期限は、9月30日です。10月1日から使える被保険者証は9月15日以降に順次、簡易書留郵便でお届けします。

10月からは新しい被保険者証で診療を受けてください。

◆記載内容を確認してください

被保険者証が届いたら、住所・氏名などに誤りがないかをご確認ください。

記載内容に誤りがある場合や、被保険者証が届かない場合は、保険年金課または各支所住民福祉課へご連絡ください。

◆有効期限を確認してください

有効期限は原則1年(平成26年9月30日まで)ですが、次の場合は期限が異なりますのでご注意ください。

①75歳になる人は、75歳になる誕生日の前日まで

②退職者医療被保険者の人は、65歳になる月の月末まで(1日生まれの人は前月末まで)

※退職被保険者の被扶養者は、

退職被保険者本人が65歳になる月か、被扶養者自身が65歳になる月のいずれか早いほうの月末まで(1日生まれの人は前月末まで)

◆期限切れの被保険者証について

期限切れの被保険者証は、お手数ですが、保険年金課または各支所住民福祉課の担当窓口へ返却いただくか、破棄してください。

◆臓器提供意思表示について

被保険者証の裏面には臓器提供意思表示欄があり、移植のための臓器提供意思を記入することができます。

【問い合わせ】

保険年金課
 ☎22・9659 FAX26・0151

【配達に関する問い合わせ】

※9月15日～30日の間に限る。
 日本郵便(株)伊賀上野支店
 ☎21・3232