

無料でできる お口の健康チェック こんなところをチェックします!

保健 だより

このページに関するお問い合わせは
保健福祉課健康づくり係へ
☎56-2111 内線 276・277

- チェック1 歯肉の出血をチェックします。
歯肉炎（歯茎の炎症）の可能性あり！悪化すると歯を失うこともあります。
- チェック2 歯石の有無をチェックします。
歯石は細菌の塊です。
歯石の細菌の数は約1000億個/g。直腸の中の便と同じ位の細菌が存在しています。
- チェック3 4mm以上の深い歯周ポケットの有無をチェックします。
健康な歯肉の場合、歯周ポケットの深さは3mm以内です。
ポケット内で細菌が増えやすくなり、細菌の作る毒素で歯肉などが破壊されていきます。
- チェック4 現在の歯の数をチェックします。
永久歯は、「親知らず」まで全て生えると『32本』です。
生涯にわたり自分の歯で食べられるように、80歳まで20本の歯を保ちましょう。



歯周ポケット内の歯周病菌が血管内に侵入し、血糖コントロールを妨げ、糖尿病を悪化させます。また、歯周病菌は動脈硬化を促進させることも分かっています。お口の健康チェック（歯周疾患検診）は町立歯科診療所で受けられます。この機会に、ご利用ください。

- 対象者 町内在住 20歳以上の方
- 料金 無料
- お申し込み先 ①保健福祉課健康づくり係【☎56-2111（内線276・277）】にお電話下さい。
②その後、歯科診療所【小平56-2732・鬼鹿57-1540】に受診日の予約をして下さい。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の御案内

	小平診療所	鬼鹿診療所	留萌市内医療機関 ※1参照
対象者	対象者① 接種日において65歳以上の小平町に住所がある方。		対象者① 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。 ※2参照
	対象者② 60歳～65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方。		
接種期間	月～金曜日 9時～11時	火・木曜日 14時～14時30分	各医療機関に、お問い合わせください。
接種費用	3,500円（助成後自己負担額）生活保護受給の方は無料		
接種方法	肺炎球菌ワクチンを、筋肉内または皮下に注射します。		
申込方法	保健福祉課健康づくり係まで、お申込みください。【☎56-2111（内線276・277）】		

※1 留萌市内医療機関

①川上内科医院	②留萌記念病院
③藤田クリニック	④留萌セントラルクリニック
⑤留萌市立病院（東雲診療所）	⑥わたべ整形外科医院
⑦たけうち内科循環器内科医院	⑧荻野病院
⑨介護老人保健施設サンライズ留萌（入所している方のみ）	⑩富山整形外科

※2 生年月日

65歳 昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生	70歳 昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生
75歳 昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生	80歳 昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生
85歳 昭和7年4月2日～昭和8年4月1日生	90歳 昭和2年4月2日～昭和3年4月1日生
95歳 大正11年4月2日～大正12年4月1日生	100歳 大正6年4月2日～大正7年4月1日生