



◆ 歯周疾患検診を 実施します！

歯を失う原因の代表的なものに「むし歯」と「歯周病」がありますが、50歳をこえると歯周病で歯を失う人が急増しています。歯周病とは、歯垢や歯石が原因で歯肉(歯ぐき)に炎症(腫れや出血)が起こり、進行するとやがては歯肉が歯を支えられなくなり、歯が抜ける原因となる生活習慣病です。

歯周病を早期に発見し、生涯自分の歯でおいしく食べることを目標に、下記のとおり歯周疾患検診を実施します。対象となる方で検診を希望される方は、実施会場にお申し込みください。(多会場とも予定人数は20名程度)

連絡先

各種健康診断や食に関する相談、健康に関することお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター ☎(27) 1128
- 今津保健センター ☎(22) 5101
- 朽木保健センター ☎(38) 3111
- 安曇川保健センター ☎(32) 4413
- 高島保健センター ☎(36) 8008
- 新旭保健センター ☎(25) 8110 (健康推進課)

会場	日程(予定)
マキノ健康福祉センター ☎(27) 1128	6月17日(土) 午前 6月18日(日) 午前
今津保健センター ☎(22) 5101	6月29日(木) 午前
朽木保健センター ☎(38) 3111	未定(半日)
安曇川保健センター ☎(32) 4413	6月1日(木) 午前・午後
高島保健センター ☎(36) 8008	6月7日(水) 午後
新旭保健センター ☎(25) 8110	6月22日(木) 午前

- ▼対象年齢 40・50・60・70歳の節目年齢(H19年3月未年齢)
- ▼内容
- ①口腔状態の問診
 - ②歯科医師による診察(歯周ポケットを測定し、歯肉の状態や出血・歯石ならびにむし歯の有無を調べます。)
 - ③保健指導

◆ 今月のがん検診

検診名	日曜日	会場	対象者	自己負担金	
胃がん検診	7 水	新旭保健センター	昭和42年3月31日以前に生まれた方 検診日の2週間前までに会場所在地の保健センターに予約してください ※6月22日の新旭保健センターは、40歳、50歳、60歳、70歳の節目年齢の方を優先させていただきます。	500円	
	9 金	高島保健センター			
	13 火	今津北コミュニティセンター			
	14 水	朽木保健センター			
	15 木	高島保健センター			
	17 土	マキノ健康福祉センター			
	18 日	マキノ健康福祉センター			
	21 水	今津上コミュニティセンター 生杉集会所(朽木)			
	*22 木	新旭保健センター			
	28 水	世代交流センター(安曇川)			
30 金	今津公民館浜分館				
乳がん検診	マンモ	11 日	高島保健センター	昭和42年3月31日以前に生まれた女性 検診日の2週間前までに会場所在地の保健センターに予約してください。	1,000円
グラフィックおよび触診	13 火	高島保健センター			
子宮頸部がん検診	11 日	高島保健センター	昭和62年3月31日以前に生まれた女性 検診日の2週間前までに会場所在地の保健センターに予約してください。	1,000円	
	13 火	高島保健センター			

◆ 献 血 持ち物…献血手帳、本人確認ができるもの(運転免許証、健康保険証など)

行事名	日曜日	受付時間	会場	自己負担金
成分/全血献血	7/4 火	10:00~14:00	今津保健センター	18歳以上 ※成分献血は事前申し込みが必要です。

※65歳以上の方の献血については、60~64歳のあいだに献血経験がある人が対象となります。 ※渡航歴により献血できない場合があります。各種検診や乳幼児健診、健康相談等の詳細は、4月中旬にお配りしています「たかしま健康だより」(保存版)でご確認ください。

子どもの 歯を大切に



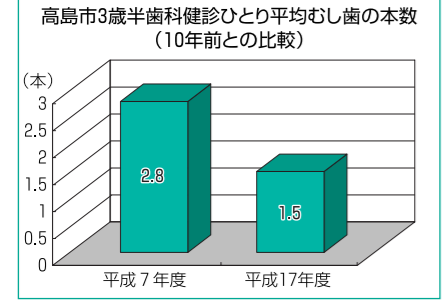
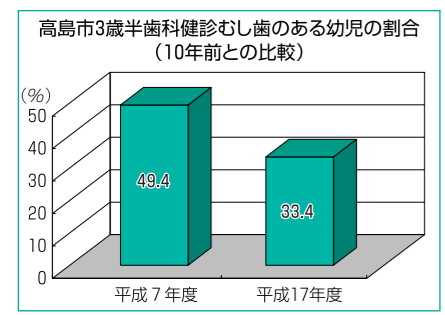
自分の歯で食べたい物をおいしく食べて、十分な栄養が取れることは、身体や心の健康を保つために、とても大切なことです。全身の健康はまず歯から！身体の健康と同じように、歯やお口の中の健康に気をつけましょう。

● 幼児のむし歯が減りました

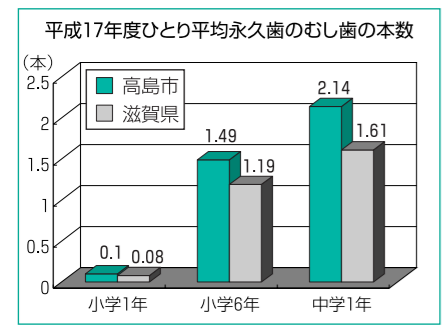
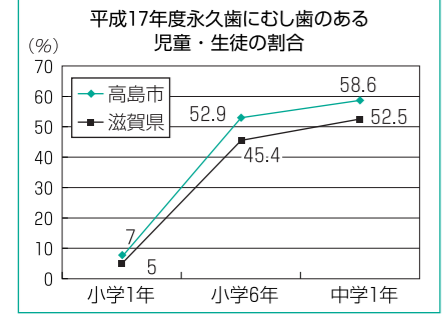
高島市では、1歳半・2歳半・3歳半の歯科健診を実施しています。どの健診も、8割以上の受診率があり、保護者のみなさんがお子さんの歯に高い関心を持ってくださっていることがうかがえます。また、歯科健診結果を見ると、むし歯のある幼児はほとんど減ってきました。たとえば、平成17年度の3歳半歯科健診の結果を10年前と比べると、むし歯のある幼児の割合は、約3分の2に減りました。一人あたりのむし歯の本数も半分に減っています。(グラフ①②参照)

● 5歳すぎたら永久歯の むし歯予防を！

保育園や幼稚園の年長児くらいになると、最初の永久歯である第



※グラフ①②ともに平成17年度高島市3歳半歯科健診集計結果より抜粋
平成7年度の数値は平成7年度滋賀県今津保健所事業年報より抜粋



※グラフ③④のデータは滋賀の歯科保健関係資料集「歯つらつが」17年度版より抜粋

● 小学生になっても、 子どもまかせにしないで！

一番むし歯が増えるのが、小学生の頃です。グラフ③④のように、小学1年生では、むし歯のある児

● 家庭でできるむし歯予防

- ・食事はよくかんで食べる習慣を作りましょう。親もよくかんで食べる姿を見せましょう。
- ・おやつの上手な食べ方は、回数と時間が決め手です。おやつや甘い飲み物をだらだら食べたり飲んだりするのをやめましょう。

▼糖の種類

むし歯になりにくい	むし歯になる可能性あり
キシリトール	砂糖
パラチノー	水飴
還元麦芽糖水飴 (還元水飴・マルチトール)	(麦芽糖・麦芽糖水飴)
還元パラチノース	ブドウ糖
還元乳糖 (ラクチトール)	果糖
ステビア	
エリストール	
アスパルテム	



市販のおやつは成分表示を見て、むし歯になりにくい甘味料を使ったものを選びましょう。