



“ 歯と口は 健康・元気の 源だ ” （平成26年度 歯と口の健康週間標語）

歯科健診を受診して 全身の健康を守りましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、全身の健康に影響するといわれます。定期的な健診や医療機関の受診で、日ごろから口の中の健康状態を確認しましょう。

【問合せ】健康推進課健康事業係(第2分庁舎分館1階)☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

健康でも高齢者の3割は「硬い物が食べにくい」

昨年、区が実施した調査では、65歳以上で健康な方の3割、介護保険の「要介護」「要支援」認定を受けている方の6割が「硬い物が食べにくい」と答えています。歯や口の働きが低下すると、食事の内容も偏り、栄養不足・体力低下の要因にもなります。

一方で、80歳で自分の歯が20本以上ある「8020(ハチマルニイマル)」を達成した方は、要介護状態になりにくいことが分かっています。



歯科健診で早めの予防を心掛けましょう

区では、区民の皆さんが生涯にわたって歯と口の健康づくりに取り組めるよう、「歯科健康診査」の対象年齢を25年度から拡大し、20歳以上の区民の方全員が受診できるようにしました(右記参照)。

高齢になっても自分の口でおいしく食事をするには、専門の医療機関での健診が大切です。

歯科の往診もご活用ください

要介護状態になっても、口腔ケアをすることで、誤えん性肺炎の発症を抑えることができます。

寝たきりなどで通院できない方には、歯科医師がご自宅を訪問し、歯科健診を行います。

また、区では、訪問歯科診療を実施している歯科医院を紹介しています。詳しくは、健康推進課健康事業係へお問い合わせください。

20歳以上の方は

歯科健診のご利用を

若いうちから定期的に健診を受けて歯の病気を予防するとともに、「かかりつけの歯科医院」との出会いにつなげましょう。

【対象】区内在住で20歳以上の方

※27年3月31日(火)までに20歳になる方も対象です。

【期間】6月1日(日)～12月27日(土)

【内容】問診、口腔内(歯と歯ぐきの状態)の診査、総合判定。必要な方には歯科相談と指導

【費用】400円

※70歳以上の方、生活保護を受けている世帯、平成26年度の住民税が非課税の世帯は無料(非課税の世帯は受診前に非課税であることを確認するための同意書の提出が必要)

【受診方法】区が発行する問診票・受診票をお持ちの上、指定歯科医療機関で受診してください。寝たきりなどで通院できない方には、歯科医師の訪問による受診もできます。

※30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳の方には、5月29日(木)に受診票を発送します。

※その他の年齢の方や、上記の年齢で受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係☎(5273)3047へご連絡ください。

区の歯科事業をご利用ください

区内在住の方を対象に、年齢別に相談や健診を実施しています。生涯を通じた歯と口の健康づくりにご活用ください。



対象	保健センターで実施 【問合せ】保健センター	区内の指定歯科医療機関で実施 【問合せ】健康推進課健康事業係
妊産婦	産婦歯科相談	妊(産)婦歯科健康診査
乳幼児	歯科相談 ▶はじめて(1歳児) ▶にこにこ(2歳児) ▶もぐもぐごっくん 歯科健診 ▶1歳6か月児 ▶3歳児	歯と口の健康チェック(歯科健診)とフッ化物塗布
成人～高齢者	歯周病予防相談	歯科健康診査
その他	専門歯科相談 ▶入れ歯 ▶ドライマウス ▶歯並び ▶かみ合わせ	要介護者やウイルス性疾患の方等に歯科医療機関を紹介

歯と口の健康週間 歯科医師会のイベント

区内在住の方を対象に、歯の健診や相談、口の清掃方法のアドバイスなどを行います。

【日時】6月7日(土)午後1時～4時

【会場・申込み】当日直接、善國寺境内(毘沙門天、神楽坂5—36)へ。

【主催・問合せ】四谷牛込歯科医師会☎(3356)6367へ。

★新宿区歯科医師会では、6月7日(土)午後3時～4時30分に、区内在住で「8020」を達成した方の表彰式を開催します(会場は新宿区歯科医師会会館／大久保1—2—18)。詳しくは、新宿区歯科医師会☎(3200)5064へお問い合わせください。



「素敵な年の重ね方」
●いつでも元気に輝いて過ごすために
【日時・内容】▼6月11日(水)：明るく楽しく自分らしく生きるコツ(稲富正治・川崎幸クリニック臨床心理士)、50代・60代から始めるヨガ(羽成ちあき・東京ヨガセンター・ヨガインストラクター)
▼19日(木)：元気に過ごすための健口術(歯科衛生士の話)

講座「楽しく食べて元気に生きる」
【日時】6月26日(木)午前10時～12時
【会場】大久保地域センター(大久保2—12—7)
【対象】区内在住でがん療養中の方と家族、介護者、30名
【内容】介護が必要な方も食欲不振の方も食べやすい簡単な料理の実習(川口美喜子／

腸・快調教室
●もう悩まない！お腹のトラブル
【日時】6月27日(金)午後2時～4時
【対象】区内在住・在勤・在学の方、40名
【内容】痔・便秘・下痢・腹痛・大腸がんなどの症状と治療法(山名哲郎・東京山手メデイカルセンター・大腸肛門病センター医師)
【会場・申込み】電話で牛込保健センターへ。先着順。

★ 閉店後や休業日に無人になる飲食店・商店から 売上金が盗まれる被害が急増！ 売上金は店内に置いたままにせず 施錠と防犯システムの設定を確実にしましょう ★