

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

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

【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日休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

健

康に(栄養・

士の話と試食)、地

実

習)、

いしく食べて健

域での

活躍

術(区社会福祉協

※いず

れ

午後2時~4

全2日

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日生)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~.

★新宿区歯科医師会では、6月7日出午後3時~ 4時30分に、区内在住で「8020」を達成した方

る」と

いう

保健

 $\widehat{\mathbb{W}}$

まな対策を講ずるべきであ 社会習慣となるよう、さまざ

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。

元年

から 5月31

日」と定

ンフレ

ツ

トを配布し、たばこ

0

の決議で設けられ、平



月

31

日

は

31

日

6

6

В

は禁煙週間

を吸

17

ことが

般的に

年から

代・60代から始めるヨガ あき・東京ヨガセンター インストラクタ 休…元気に過ごす 羽

【内容】介護が必要な方も食

方も食べやすい簡単

|習(川口美喜子/

健センターへ。先着順。

【会場・申込み】電話で牛込保

素敵 な年の重

3)3827

第2分庁舎3階)☎(527

合せ】衛生課食品保健係

朩 申

(内藤町87)

神経

医

究センター精神

機能研

究

(会場·申

・込み】電話で保健予

み】当日

直接、

栗 療

川健一/国立精神・

時·内容】▼ いつまでも元気に て過ごすために 6月11日(水)

ねた

[日時] 元気 E 生きる」

中の方と家族、介護者、30名 (大久保2 (会場)大 (12時 【対象】区 2 12 17 7 内在住でがん療養 久保地域センター

法(山名哲郎・東京山手メデ

大腸がんなどの症状と治療

【内容】 痔·便秘·下痢·腹痛·

ィカルセンター大腸肛門病

リニ

ック臨床心理士)、50

る

コ

ツ(稲富正

治·川

崎幸

るく楽しく自分らしく生

講座 んしく食べて

62へ。先着順。

分館1階)

☎(5273)38

防課保健相談係(第2分庁舎

26日休午前10時 【対象】 区内在住·在勤·在学

お腹のトラブル

【日時】6月27日逾午後2時 もう悩まない!

腸·快調教室

学歯学部スペシャルニーズ 健センターへ。先着順。 能の発達に応じた食事の進 口腔医学講座·歯科医師) め方ほか (髙橋摩理・昭和大 になるまでの口と食べる機 プーンを使って食べるよう 【内容】授乳期から1人でス 【会場・申込み】電話で四谷保

(美藤克 内容

幸

東

京

都食

品

電衛生 事

50 名

【内容】 ス

トレス等による睡

最

近

0

食品衛生

|対象|区

在住・在勤の方、

食 品 衛生 講習

日

時

調理従事者、

食品関

[日時] 6

月16日川午後2時

地よ

く眠る秘訣とは

· 4 時

牛込保健センター 弁天町50 **1**(3260)6231 四谷保健センタ-三栄町25 ☎(3351)5161 西新宿保健センター 西新宿7-5-8 **2**(3369)7118 落合保健センタ・ 下落合4-6-7 **☎**(3952)7161

6月9日/月午後2時 【会場・申7 歳代の |対象|区 健センタ 内在住で50歳~60

演会 「眠りと健康」 へ。先着順。

込み】電話で四谷保

●乳幼児の食べる機能の発達

【日時】6月26日休午前10時

もぐもぐごっくん

4

健室☎(3205)311 【申込み】電話で暮らしの保 がん専任栄養士・大妻女子大

受動喫煙防 者が対象の食品衛生大会で、 こ対策を進めています。 飲食店等の食品衛 また、厚っ 、煙週間を設け、たば 等の食品衛生責任 生労働省は平成4 止・分煙推進のパ

☎(5273)3047**⋄**。

考える講演会を開催してい では喫煙による健康被害を 飲食店等に配布しています。 業係(第2分庁舎分館1階) テッカーを作成し、希望する 【問合せ】健康推進課健康事 さらに、区内の小・中学校

た、禁煙や分煙を表示するス 啓発に努めています。ま

★ 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 ★

【対象】区内在住で乳幼児