

11月9日(日)は  
**新宿区長  
選挙**の投票日

期日前投票は  
11月8日(土)までに

# 広報 しんじゅく

「新宿力」で創造する、  
やすらぎとにぎわいのまち

平成26年(2014年)

11・5

第2120号



しんじゅくコール

☎(3209)9999 FAX(3209)9900  
土・日曜日、夜間もご案内 午前8時～午後10時

発行 新宿区 編集 区政情報課 (毎月5・15・25日発行)  
〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111  
ホームページ <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>  
携帯電話版 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/m/>



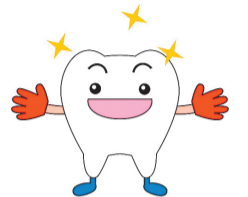
携帯電話用二次元コード



## 11月8日はいい歯の日

# 歯と口の健康を守るために

区では、新宿区四谷牛込歯科医師会・新宿区歯科医師会と連携し、年代に合わせた歯科保健事業を実施しています。80歳で自分の歯が20本以上ある「8020(ハチマルニイマル)」を達成するために、定期的な健診や医療機関の受診で、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。



### 大人の歯の健康のために

歯周病は、糖尿病などの生活習慣病にも影響します。生活習慣病を予防するためにも、若いうちから定期的に健診を受けて、歯や歯肉の健康状態をチェックし、早めの対策を心掛けましょう。

#### 歯科健康診査

区の指定歯科医療機関で実施

●区内在住で20歳以上の方は年1回受診できます

年1回、400円の自己負担で受診できます。区が発行する受診票をお持ちになり、区の指定歯科医療機関で受診してください。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

※27年3月31日(火)までに20歳になる方も対象です。

※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)



### 妊娠中の方の歯の健康のために

妊娠中は歯肉が炎症を起こしやすくなります。また、歯周病にかかっていると低体重児の出産や早産の原因になることもあります。安心して出産を迎えるために、特に症状がない場合でも、安定期(妊娠5~7か月)に歯科健診を受けましょう。

#### 妊婦歯科健康診査

区の指定歯科医療機関で実施

区の指定歯科医療機関で、妊娠中から産後1年までの期間は1回、無料で受診できます。区内在住で妊娠中の方に、母子健康手帳とともに受診票をお渡ししています。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

### 高齢や障害等で

### 通院が困難な方の歯の健康のために

歯や口には「食べる」「話す」「呼吸する」「表情をつくる」といった働きがあります。歯や口の働きが低下すると、食べ物や唾液が誤って肺に入り込み、肺炎を起こす場合もあります。高齢や障害等で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。

#### 訪問歯科診療ができる歯科医院の紹介

病気や障害等で通院が困難な方には、訪問診療を実施している歯科医院を紹介いたします。健康推進課健康事業係へお問い合わせください。

#### 訪問による個別相談

介護が必要な方などのご自宅を歯科衛生士が訪問し、歯磨きの方法などの相談に応じます。事前に保健センターへご予約ください。

※保健センターの所在地・電話番号は7面「保健だより」に掲載しています。



歯科医師や歯科衛生士がご自宅に伺い、診療や歯磨きの方法等の指導をします

### 子どもの歯の健康のために

幼少期から歯と口の中をしっかりとケアすることが大切です。歯科健診を活用し、歯の病気を事前に予防しましょう。



むし歯予防のためのフッ化物塗布

### 歯と口の健康チェックとフッ化物塗布

区の指定歯科医療機関で実施

3歳児~6歳児は、区の指定歯科医療機関で年2回、無料で受診できます。健康チェック(歯科健診)とともに、歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果がある「フッ化物」を塗布します。

対象の方には、4月末に区から受診票(2回分)を発送しています。受診票がお手元にない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

## 歯科講演会

### 創りだそう! 歯と口の健康と美

【日時】11月29日(土)午後1時~3時45分  
(正午開場。入場無料)

【会場】四谷保健センター(三栄町25)

【対象】区内在住・在勤の方、120名

【内容・講師】

- 今日からできるお口の健康増進(和泉雄一/東京医科歯科大学歯周病学分野教授)
- 元気になるメイク~外観の心理学(かづきれいこ/歯学博士・フェイシャルセラピスト)

【申込み】電話かファックス(4面記載例のとおり記入)で、四谷保健センター☎(3351)5161・FAX(3351)5166へ。先着順。



和泉雄一



かづきれいこ  
(撮影/稲垣純也)

会場では、咀嚼力(噛む力)や肌年齢の測定もできます(正午~午後4時。予約不要)。