

2面 区営住宅 入居者募集

4・5面 28年4月入園 保育園・子ども園(保育園機能)入園の申し込み

8面 11月16日から 新宿歌舞伎町区役所通りイルミネーション  
この冬もインフルエンザに負けないために

# 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27年(2015年)

11・5

第2156号



## しんじゅくコール

☎03(3209)9999 ☎03(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 ☎03(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

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせ・申し込みをご希望の際は、しんじゅくコール☎03(3209)9900をご利用ください。

## 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、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、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。いつまでも自分の口でおいしく食事ができるよう、定期的な健診や医療機関の受診で、口の中の健康を守りましょう。

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

## 子どもの歯と口の健康のために

26年度に、区内の全小学校・特別支援学校の児童を対象に区が実施した「歯と口の健康チェックアンケート」では、右記などの結果が出ました。

歯や口の健康には、幼少期からの生活習慣やしっかりケアすることが大切です。歯科健診などを活用し、歯の病気を予防しましょう。

フッ化物塗布(下記)を受けた児童は、受けていない児童に比べ、むし歯が30%程度少ない

朝食を毎日食べている児童はむし歯が少ない

小さいころから歯磨き剤を使っている児童はむし歯が少ない

毎日甘いものをとる習慣のある児童はむし歯が多い

## デンタルサポーターが子どもの歯と口の健康を応援しています

デンタルサポーターは、区の研修を受講した歯科医師・歯科衛生士や保育園・子ども園の保育士・幼稚園教諭などの子育て専門職です。

診療や歯のケア、園での日常的な触れ合いを通じて、子どもと子育て中の保護者の歯と口の健康を支援しています。



## 歯と口の健康チェックとフッ化物塗布

区の指定医療機関で実施

### ◆3歳～6歳児は年2回無料で受診できます

区内在住の3歳～6歳児は、デンタルサポーターのいる区の指定医療機関で年2回、無料で健康チェック(歯科健診)と、歯の質を強くし、むし歯になりにくくする効果のあるフッ化物の塗布を受けられます。

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らない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。



フッ化物塗布

## 妊婦の歯と口の健康のために

妊娠中は歯肉が炎症を起こしやすく、むし歯や歯周病が悪化しやすい状態です。歯周病は、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、特に異常がない場合でも歯科健診を受けましょう。

## 妊婦歯科健康診査

区の指定医療機関で実施

### ◆妊娠中～産後1年に1回無料で受診できます

デンタルサポーターのいる区の指定医療機関で、妊娠中から産後1年までの期間に1回、無料で受診(歯科健診と歯科保健指導)できます。

区内在住で妊娠中の方に、母子健康手帳と一緒に受診票をお渡ししています。受診票がお手元にならない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

## 大人の歯と口の健康のために

歯周病は、歯を失う大きな原因のひとつで、糖尿病など全身の健康にも影響します。若いうちから定期的に健診を受けて、歯と口の健康状態をチェックし、早めの対策を心掛けましょう。

### ◆歯周病は糖尿病の第6の合併症

歯周病は、網膜症・腎症・神経障害・心筋梗塞・脳梗塞に次いで、糖尿病の第6の合併症とされ、糖尿病の人は歯周病になりやすいといわれています。最近の研究では、歯周病が改善すると糖尿病の状態も改善するという報告もあります。

## 歯科健康診査

区の指定医療機関で実施

### ◆区内在住で20歳以上の方は年1回受診できます

デンタルサポーターのいる区の指定医療機関で年1回、400円の自己負担で受診(問診・口腔内診査・歯科保健指導)できます。

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・75歳・80歳の方には、5月に受診票を発送しました。受診票がお手元にならない方は、健康推進課健康事業係へご連絡ください。

※70歳以上・生活保護を受けている世帯・27年度の住民税が非課税の世帯の方は無料(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)。

## チェックしてみよう あなたの食事の「飲みこみ」大丈夫ですか

1つでも当てはまる方は、摂食嚥下障害を疑い、早めにかかりつけ医等に相談しましょう。

【問合せ】健康推進課在宅療養支援係(三栄町25、四谷保健センター等複合施設内)☎(5312)9925・☎(3226)2237へ。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物などでむせることがある | <input type="checkbox"/> 喉に食べ物が残る感じがする        |
| <input type="checkbox"/> 以前に比べて食べるのが遅くなった | <input type="checkbox"/> 半年前と比べて固いものが食べにくくなった |
| <input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる        | <input type="checkbox"/> 1年以内に肺炎と診断されたことがある   |
| <input type="checkbox"/> 6か月で2kg以上体重が減った  |   |

## 保健センターで実施する

## 歯と口の健康支援事業にご参加ください

保健センターでは、歯科健診や歯科相談、お口の健康教室などを通じ、乳幼児から高齢者までの歯と口の健康づくりを支援しています。

各事業は、広報しんじゅく(7面「保健だより」)で、12月に実施する事業を紹介しています)や新宿区ホームページ、対象の方への通知などでお知らせしています。詳しくは、各保健センターへお問い合わせください。