

## 大切な歯と口の健康を支えよう！

成人歯科検診のお知らせ

歯を失う原因のトップは「歯周病」

35歳以上になると8割以上の方に歯周病がみられるようになります。50歳以上では歯周病で歯を失う人が急増します。また、歯周病は進行すると、歯周病菌や歯周病の場所で作られたさまざまな物質が、血流に乗って全身に運ばれ、心臓病や脳梗塞など、全身の病気の発症・悪化に大きく関係してくることがわかってきました。

歯周病とは？

歯についた歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症を起こす状態をいいます。放っておくと歯を支える組織を破壊し続け、歯が抜け落ちてしまいます。

歯周病の早期発見・早期治療に

欠かせない歯科検診

歯周病は、歯みがきのときに血が出ることはあっても痛みはないため、ほとんどの方は放置しがちです。しかし、放っておくと歯を失うなど、深刻な状態を招きます。

歯周病予防は、定期的なチェックによる異常の早期発見・早期治療が重要です。大切な歯と口の健康を守るために、ぜひ「成人歯科検診」を受けましょう！

### 成人歯科検診

- ▼対象者：18歳以上の方
- ▼負担額：500円
- ▼内容：問診、歯肉出血検査、歯科診察、ブラッシング指導

### 成人歯科検診日程

| 実施日       | 申し込み期間           | 会場       | 受付時間                            | 申し込み方法  |
|-----------|------------------|----------|---------------------------------|---|
| 12月13日(土) | 11月10日(月)～28日(金) | 保健福祉センター | 午前9時30分～11時30分<br>午後1時30分～3時30分 | 【申込受付専用電話】<br>☎ 0297 - 25 - 2983<br>または健康増進課窓口<br>【申込受付時間】<br>午前9時～午後5時<br>(土・日・祝日を除く)<br>※定員になり次第締め切ります。 |

☆検診日に同会場で行われる「健康フェスタ」では、骨密度測定（負担額200円）や、血管年齢などの各種測定も実施します。こちらもぜひご利用ください。

問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25・2100

「平成26年度生活習慣病予防対策推進事業 地域フォーラム」

## 肝臓病と生活習慣

### “脂肪肝 ホットくと命取り”

～市民公開講座を開催します～

つくば市医師会などでは、生活習慣病を予防するための市民公開講座を開催します。予約・参加費は不要です。お気軽にご参加ください。

- 日時…11月29日(土) 午後1時～4時(開場午後0時30分)
- 会場…市民ホールやたべ（つくば市谷田部 4711）
- 内容

#### 第1部 「肝臓病と生活習慣」

- ・肝臓病って？その役割と病気
- ・アルコールと肝臓：百薬の長か悪役か？
- ・肝臓病にならないための食生活
- ・つくば市、つくばみらい市における肝臓病への取り組み

#### 第2部 「自宅でできる体調改善運動」

#### 第3部 パネルディスカッション

「脂肪肝と脂肪肝炎」

#### 第4部 医療相談と各種検査

問 つくば市医師会事務局 ☎ 029 - 877 - 1414



問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎ 25・2100

メンタルヘルスチェックシステム

### 「こころの体温計」

市では、パソコンや携帯から気軽にメンタルヘルスのチェックができる「こころの体温計」のサービス利用を行っています。11月1日(土)からは次の2メニューが追加されます。

- ①楽観主義のすすめ「こころのエンジン」
- ②自死遺族ケアサイト「大切な人を突然亡くされたあなたへ」

市のホームページか右記QRコードからご利用できますので、健康維持のためにご活用ください。サービス利用料は無料です（通信料は除く）。



### 定期予防接種ができる

医療機関が広がります

今まで、定期予防接種は、市定期予防接種協力医療機関のみでしたが、県内定期予防接種広域事業に参加している医療機関で接種できるようになりました。市定期予防接種協力医療機関以外での接種を希望される場合は、希望医療機関に必ず確認の上、接種してください。県内定期予防接種広域事業に参加していない医療機関で接種をした場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。