

# こんにちは！ MED 村立東海病院です



## 歯の健康を守るためのケアを！

新緑の季節となり、日差しの強さで夏に近づいてきていることを感じますね。

さて、新年度となり、いろいろな健康診断を実施していますが、皆さんは歯の健康診断は受けたことがありますか？今回は、歯についてお話しします。

### ★いつまでも歯を健康に

内科の健康診断は職場や自治体、学校で定期的を受けている方が多いと思いますが、歯の健康診断はどうでしょうか？内科健診と同様に歯科健診も年に1～2回は欠かせません。

歯の損失原因は歯周病と虫歯によるものです。最近では20歳代で70%近くの方が歯周病にかかっているともいわれています。歯周病は年齢とともに進行し、40歳以降、歯が失われていく原因となっています。歯を失って初めて歯の大切さを痛感する人も少なくありません。

歯周病や虫歯を予防するためにも痛みがあつてからの治療ではなく、いつまでも健康なお口を維持するために歯科医院に行くという考え方に変えてみてはいかがでしょうか。子どものころからの虫歯予防の生活習慣が身に付いていれば、大人になってもそれが歯周病予防につながります。

かかりつけの歯科医院を持ち、ご自身の口腔内の状況をよく知ることが大切です。

### ★8020運動を知っていますか？

80(ハチマル)は80歳という年齢、20(ニイマル)は、残っている歯の数です。親知らずを除く28本のうち20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食べられるといわれています。つまり、80歳になっても自分の歯を20本以上保とうということです。

8020を達成できず歯の本数が減ったとしても、少しでも多くあれば、失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切に、お口のケアを続けることで、食事でも進み日常に支障を来すことなく生活することができます。

自分の歯で何でもおいしく食べて健康で生き生きとした生活を送れるよう、家庭でのケアと、歯科医院での定期的なケアを上手に組み合わせて、いつまでも健康な歯を守りましょう。

## 健診室からのお知らせ～人間ドックのご案内～

当院では、午前中の短い時間で全ての検査を行うことが可能です(全日予約制)。これに加え、頭部MRI検査・胸部CT検査などの充実したオプション項目も準備しています。なお、人間ドックを受診された皆さんには、5年間の検査結果が一目で分かる「健康管理手帳」をお渡ししています。

### ◆料 金(自己負担)

- ①東海村の国民健康保険加入者(20歳以上)、または後期高齢者医療保険加入者の方…12,000円
- ②茨城県市町村職員共済組合員とその被扶養者で30歳以上の方……………16,000円
- ③日立健康保険組合員で任意継続、特例退職者と被扶養者で35歳以上の方……………12,000円
- ④上記以外で人間ドックを希望する方……………40,000円

※①の方は「保健年金課(役場行政棟1階)」、②・③の方は「各組合窓口」での助成申請手続きが必要です。

※オプションのみの対応はできませんのでご了承ください。

●問い合わせ 村立東海病院健診直通(☎282-2614)

問い合わせ●村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)