

## ●個別がん検診・肝炎ウイルス検診

検診項目	対象者	料 金		検診場所：海部医師会等指定医療機関および 海南病院(子宮・乳がん) 検診期間：6月1日(水)～9月30日(金) 持 ち 物：保険証	
		69歳以下	70歳以上		
胃 がん	40歳以上の方	2,800円	1,400円	<b>&lt;申込方法&gt;</b> 申込期間中に希望の医療機関で予約をとり、 検診票を受け取って受診ください。  <b>申込期間：</b> 9月23日(金)まで ※海南病院は9月16日(金)まで	
肺 がん		X線のみ	1,100円		600円
		X線 + 喀痰	1,700円		900円
大 腸 がん	20歳以上の女性	700円	400円		
子宮がん		頸部のみ	1,100円		600円
		頸部 + 体部	1,900円		1,000円
乳 がん	30歳以上の女性	超音波	1,300円	700円	
		マンモグラフィ	1,500円	800円	
前立腺がん	50歳以上の男性	1,000円	500円		
肝炎ウイルス	40歳の方	1,000円	500円		

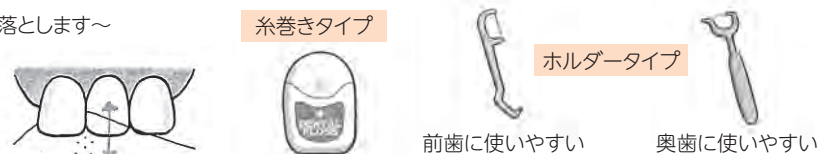
※肺がん検診の喀痰検査は50歳以上で喫煙指数(1日本数×喫煙年数)が600以上の方に限ります。  
 ※子宮がん検診の体部検査は、最近6か月以内に症状(不正性器出血、月経異常、褐色帯下)があった方に限ります。  
 ※子宮がん検診、乳がん検診のマンモグラフィは、平成27年度に市の同じ検診を受けた方は受けられません。  
 ※肝炎ウイルス検診は41歳以上で過去に肝機能異常を指摘された方なども受診できます。

## 健康増進コラム ～第99回～ 歯ブラシ+オーラルケア用品!

歯ブラシだけでは歯垢を落としきれません。オーラルケア用品を併用して、むし歯や歯周病の予防をしましょう。

### ●デンタルフロス ～歯と歯の間のプラークを落とします～

歯肉に向かってゆっくりに入れ、上下に動かしてプラークを絡めとります。



### ●歯間ブラシ ～歯と歯の隙間が大きい場所に使います～

歯間にブラシを入れて、前後に動かします。歯科医に相談し、歯間に合ったサイズを選びましょう。



### ●舌ブラシ ～舌についた汚れ(舌苔)を除去します～

舌の奥から先に向かって軽くこすります。舌を傷つけないように専用のブラシを使いましょう。



ご自宅でのセルフケアと、歯科医院でのプロフェッショナルケアが大切です。定期的に受診しましょう。

★弥富市健康増進計画ホームページ★ (<http://www.city.yatomi.lg.jp/kurashi/1000209/1000210/1000214.html>) ぜひご覧ください。

## 歯の健康講座 6月号 その406 舌ケアと口臭



口の粘膜細胞を細菌が分解します。そうになると、舌の上に白く濁った汚れ「舌苔」がたまりやすくなります。この舌苔がつよい臭いを放つ原因となります。

口臭の原因となる舌苔は鏡でチェックすることができます。舌苔に気づかないまま歯を磨いても臭いはなくなることが多く、舌苔を取り除く『舌ケア』が必要となります。

舌ケアは歯磨きのついでに歯ブラシで磨くと、舌の表面のザラザラした突起「舌乳頭」が刺激され、余計に舌苔がつきやすくなるので注意が必要です。

舌ケアは舌ブラシか、ぬれたガーゼで舌の上を十回程度を目安にやさしくこすって汚れを取って下さい。やりすぎは厳禁です。また舌ケアするためのタブレット、キャンディも市販されています。

丁寧な歯磨きをし、舌にも気を配ることが口臭予防につながります。

海部歯科医師会

口臭の原因となる物質はたくさんあります。主は、物が腐った時に放出される硫黄化合物です。いろいろな臭いが複雑に混ざって口臭になります。不快な口臭を自分でチェックするのはとても難しいのです。口と鼻はつながっており、鼻は臭いに慣れやすく、口臭にも慣れて気づきにくいのです。その一方で他人の口臭が気になる人は多くいます。歯磨きが雑な子どもや入れ歯を使っているお年寄りの場合、汚れが付きやすく臭いの原因となります。

口臭は歯の汚れと考えますが、大人の場合は舌の汚れからくるものが多いです。

その理由として、舌の表面はデコボコしていて細菌が住みやすい環境にあり、食べかすや新陳代謝ではがれた

乳幼児健診やBCGは保健センターで実施します。お間違えのないようにお越しください。

母子健康手帳をお持ちください。

▼問い合わせ先：市役所健康推進課(内線411～413)

母子保健	実施日	受付時間	対象者	内容など	場 所
3～4か月児健康診査	7日(火)	13:00～13:40	対象の方には個別通知でご案内します。	・対象月でも人数調整のため翌月に変更することがあります。 ・お子さんの誕生日により、受付時間が異なります。詳しくは個別通知をご覧ください。	保健センター
	14日(火)				
1歳6か月児健康診査	13日(月)	13:00～13:30	1歳6～7か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
	27日(月)				
2歳児ピカピカ歯科教室	22日(水)	9:10～10:00	26年6月出生児		
3歳児健康診査	2日(木)	13:00～13:30	3歳1～2か月頃のお子さんを対象に個別通知します。		
離乳食講習会(要予約)	8日(水)	前期 9:15～9:30	27年12月出生児	・管理栄養士による離乳食の話 ・予約制です。希望の方は事前にご予約ください。	
		後期 10:45～11:00	生後9か月(3回食)頃の児		
1歳児親子教室	21日(火)	9:15～9:30	27年6月出生児	生活習慣や歯みがきの話、親子遊びなど(個別通知します)	

※母子健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)に随時保健センターで交付します。  
 母子健康手帳交付については、個人番号(マイナンバー)の記入が必要となりますので、本人確認ができるもの(運転免許証など)と「通知カード」または「個人番号カード」のいずれかを提示してください。  
 ※子育て相談：保健師による個別相談を行います。事前に保健センターに電話などでご予約ください。  
 ※一般不妊治療費助成：一般不妊治療(人工授精)に要した費用の一部を助成します。保健センターへお問い合わせください。

予防接種	実施日	受付時間	対象者	内容など	場 所
BCG	6日(月)	13:45～14:15	生後1歳に至るまでの間にあるお子さん(標準的な接種期間：生後5か月～8か月に至るまでの間)	予約制 健康推進課(保健センター)へ電話にて予約をしてください。 ※各日とも先着20名です。	保健センター
	23日(木)				

※詳しくは、平成28年度予防接種年間予定表をご覧ください。

歯科保健	対象者	実施期間	受診料	受診方法	場 所
歯周病検診	20歳以上の方	歯周病検診は平成29年3月31日までご利用となります。	無料	・検診が受けられる歯科医院一覧(「平成28年度弥富市健康増進事業のご案内」を参照)に電話で予約し、受診してください。 ・受診時には「保険証」を持参してください。 ※妊産婦の方は、受診時に妊産婦歯科健康診査受診票、母子健康手帳をお持ちください。	歯科指定医療機関
妊産婦歯科健康診査	妊娠中の方 産後1年内の方				

成人保健	実施日時	内容など	対象者	場 所
健康相談	随時(土・日・祝日を除く) 8:30～17:00	生活習慣病など体や心の健康について心配がある方に、保健師が個別に相談に応じます。	住民	保健センター
栄養相談	不定期(土・日・祝日を除く) 9:30～13:30(要予約)	食事や栄養に関することについて、管理栄養士と一緒に考えてみませんか。※開催日は保健センターにお問い合わせください。		
歯科相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00(要予約)	お口のケアや口腔機能アップについて歯科衛生士が個別に相談に応じます。		
禁煙相談	随時(土・日・祝日を除く) 9:00～15:00	禁煙方法を保健師と一緒に考えましょう。		

※健康手帳：月～金曜日、8:30～17:15(土・日・祝日を除く)40歳以上の方に随時保健センターで交付します。  
 ※保健センターでは、住民の皆さんにより良い生活をしていただくために、家庭訪問を行っています。地区担当の保健師がうかがいますので、体のこと、生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。