

けんこうだ・よ・り

は・は・はのはなし

6月4日むし歯予防デーに合わせて、今月はむし歯予防についてのお話です。『自分の歯でおいしく食べる』は身体の面だけでなく、こころの面でも大きな豊かさにつながります。自分の体を大事に使っていくために、家族みんなで毎日できる習慣をぜひ身につけていきましょう!



氷川町の国保 国保診療件数構成割合は…?? (H20.5診療分)

第1位	高血圧性疾患	17.4%
第2位	歯肉炎・歯周疾患	5.0%
第3位	その他歯の疾患	4.9%
第4位	糖尿病	4.1%

歯や歯茎の病気で受診・通院する方がとっても多いことがわかりますね!

★歯科の病気は予防ができます!!
ひどくなって「治療」よりも、ならない「予防」が大切です!!

噛むといいことってなあに?

Let's 体験!!

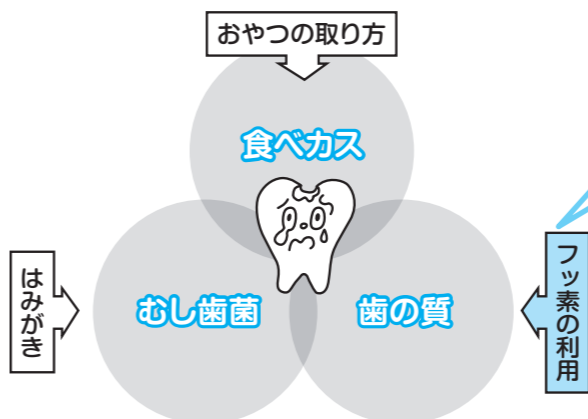
「氷川町歯の祭典」では、咬合力ガムを噛んで、あなたの噛む力を知ることができます!



噛む

食物を細かくする	満腹中枢を刺激して肥満予防
歯や口の病気予防	あごが発達して歯並び噛み合わせが良くなる
だ液の分泌活発	唾液には消化を良くする酵素や老化を防ぐホルモンも!
脳の血流を良くする	あごの関節は脳に血液を送る第2のポンプ!
神経筋肉への影響	噛み合わせ、筋肉、神経中枢のバランスが良くなる

むし歯になる理由は3つ、だからむし歯予防も3つ!



フッ素ってなあに??

フッ素とは自然の中に広く分布している元素の1つで、海水、河川水、地中にも含まれ食物や人の体にも含まれています。しかし、食物からとる量ではむし歯予防には足りません。フッ素はむし歯になりかけた部分の石灰化を促す作用があります。フッ素入りの歯磨き剤やフッ素洗口など積極的に利用していきましょう。



知っていますか?このマーク



日本トウスフレンドリー協会が「食べてから30分以内に歯垢のPHを5.7以下に低下させないもの」(食べてもむし歯になる危険ゾーンならないお菓子)を認定し、「歯に信頼」のマークを付けています。スーパーなどのお菓子コーナーで見つけてみましょう!!

6月5日(土)
『氷川町歯の祭典』が
開催されます!!
家族みんなで
ぜひお越しください!!

〈参考資料: 熊本県歯科保健推進マニュアル〉

お問い合わせ先 健康福祉課 ☎52-5852

女性特有のがん検診 医療機関でも受診できるようになりました

今年度から女性特有のがん検診(子宮頸がん、乳がん(マンモグラフィ)検診)が医療機関でも受診できるようになりました。
混雑が予想されますので、お早めのお申込み・予約をお勧めいたします。

個人負担金
子宮頸がん検診 1,000円
乳がん(マンモグラフィ)検診 1,500円
(ただし無料クーポン券をお持ちの方は無料)



●対象者

子宮頸がん検診が20歳以上の女性、乳がん(マンモグラフィ)検診が30歳以上の女性

●検診実施期間

平成22年6月1日から平成22年11月30日まで

●検診時間

医療機関の診療時間内

●申し込み方法

医療機関受診の方は事前に健康福祉課へお申込みください(電話可)。必要書類をお送りします。その後各自で医療機関へ予約をお取りいただきます。

※なお、住民健診(集団検診)受診の方は役場へのお申し込みは不要です。

●持っていくもの

受診券、問診票、健康保険証、無料クーポン券(特定の年齢の方)、身分証明書(健康保険証や免許証などの公的証明書)

【子宮頸がん検診実施機関】

医療機関名	住 所	電 話
稲生産婦人科内科	八代郡氷川町宮原栄久99	62-2008
島田産婦人科医院	八代市鏡町鏡村1103	52-0153
桑原産婦人科医院	八代市大手町1丁目7-22	32-3405
片岡レディースクリニック	八代市本町3-3-35	32-2344
元島産婦人科医院	八代市西松江城町5-9	34-2022
橋本医院	八代市植柳上町931	32-4155
福田クリニック産婦人科内科	八代市日奈久中西町418	38-0068
健康保険 八代総合病院	八代市松江城町2-26	32-7111

【乳がん検診実施医療機関】

(A) 全ての検査内容ができる医療機関

医療機関名	住 所	電 話
むらたクリニック	八代市横手本町2-1	34-1872
岡村医院	八代市横手新町14-4	39-5665
健康保険 八代総合病院	八代市松江城町2-26	32-7111
熊本労災病院	八代市竹原町1670	33-4151

(B) 問診・視診・触診だけを行う医療機関(問診・視診・触診を受診した後必ずAかCの医療機関でマンモグラフィをお受けください)

医療機関名	住 所	電 話	医療機関名	住 所	電 話
岡外科胃腸科医院	八代市岡町谷川1068	39-0059	後藤胃腸科肛門科クリニック	八代市迎町2-15-14	33-2661
桑原産婦人科医院	八代市大手町1丁目7-22	32-3405	橋本医院	八代市植柳上町931	32-4155
中川外科医院	八代市横手町1512-3	33-3300	福田クリニック産婦人科内科	八代市日奈久中西町418	38-0068
片岡レディースクリニック	八代市本町3-3-35	32-2344	久原外科胃腸科医院	八代市植柳上町6521	35-1161
元島産婦人科医院	八代市西松江城町5-9	34-2022	国民健康保険 八代市立病院	八代市妙見町145	33-3620

(C) マンモグラフィのみ(Bの医療機関で受診した後、お受けください)

医療機関名	住 所	電 話
八代市医師会健診センター	八代市平山新町4438-5	35-3004

申し込み・問い合わせ先 氷川町役場 健康福祉課 ☎52-5852