

歯と口の健康を守ろう！

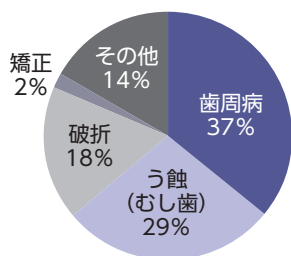
毎日歯みがきをしていても、歯科健診に行っていない人も多いのではないのでしょうか。
歯と口をトラブルから防ぎ、健康な毎日を送るためには、自分で行うケアだけでなく、歯医者さんによる定期的な健診とケアが必要です。

こんなことは
ありませんか？

- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯が抜けたまま放置している
- ☐ 歯みがきの際に出血する
- ☐ 1年以上歯科医院を受診していない
- ☐ 早食いや間食をよくする

思い当たる人は
要注意！

《歯を失う主な原因》



歯が“1本”抜けると…

歯(臼歯)を1本失うと、かむ力は30～40%も低下するといわれています。また、1本でも歯が抜けたままにしていると、左右の歯が動き、歯並び全体のバランスが崩れるなど、あちこちに悪影響が出てきます。

※破折：歯の表面や根本が欠けたり、折れたりすること。

※矯正：治療のために歯を抜く場合。

資料：8020推進財団「第2回永久歯の抜歯原因調査報告書」（2018年）

歯と口の健康を守るセルフケア

不健康な生活は、歯周病やむし歯の発症につながります。日々の生活を見直し、歯と口の健康を守りましょう。

- ①生活リズムを整える ②よくかんで、唾液を出す ③タバコをやめる ④疲れやストレスをためこまない ⑤歯みがきは「毎食後」と「寝る前」に行う ⑥定期的に歯科医院を受診する

健康福祉課 ☎55-3119

国民年金だより

11月はねんきん月間です

年金保険料、納めていますか？この機会に年金加入状況の確認を！

日本年金機構は厚生労働省と協力して、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組めます。

⚠ご存知ですか？

公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。

国民年金保険料を納めるのが難しい場合は…

申請することで、保険料の納付が免除、または猶予される制度があります。保険料を納めないまま放置すると、年金を受け取ることができない場合があります。

“ねんきんネット”は年金記録や年金見込額を確認できるサービスです！

国民年金の加入月数や納付状況等の最新の年金記録をパソコンやスマートフォンから手軽に確認できます。ぜひご利用ください！！

詳しくはこちらから→



「ねんきん月間」の趣旨は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

ご不明な点は住民課または年金事務所までお問い合わせください。

住民課 ☎55-3112 / 郡山年金事務所 ☎024-932-3434

特定健康診査の受診はお済みですか？

40～74歳の国民健康保険加入者でまだ特定健康診査を受診されていない方は、石川郡及び田村郡の医療機関で令和5年3月31日まで受診することができます。

総合健診の日程が合わずに受診できなかった方は、医療機関での受診をお願いいたします。

受診の際は、医療機関にご予約の上、保険証・自己負担金（500円）・特定健康診査受診券（黄色）を持参し、受診してください。

※受診券・医療機関等については7月頃郵送でご案内しています。

健康福祉課 ☎55-3119

ひらた中央病院



小原 大治 医師

大腸がんの早期発見を

大腸がんは早期の段階では自覚症状がほとんどなく、進行すると血便や下血、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、おなかが張る、腹痛、貧血、体重減少などの症状が出てくることが多いです。大腸がんは早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能です。早期であれば、開腹手術ではなく内視鏡による切除や腹腔鏡手術といった低侵襲手術が可能です。

検診を受けましょう

大腸がん検診は40歳以上を対象に実施しており、採取した便に血液の成分が混じっていないかを調べる「便潜血検査」で体への負担が少ない優れた検査法を用いています。

大腸がん検診の費用は市区町村が実施する大腸がん検診では数百円～1,000円程度の自己負担で受けることができ、検査結果は10日～1ヵ月ほどで主に文書で通知されます。

・結果について

陰性で症状がなければ、翌年の検診まで様子をみましょう。提出する2つの検体の検査のうち、1つが陽性となった場合でも、まだ「大腸がんの可能性がある」という段階で大腸がんの診断が確定したわけではありません。

陽性の場合には一般的に大腸内視鏡検査が行われます。腸を空っぽにしたうえで、内部を直接観察して詳しく調べます。「痔だから」などと精密検査を受けない自己判断はやめましょう。

「大腸内視鏡検査」

検査内容は、内視鏡を肛門から大腸の一番奥の盲腸まで挿入し大腸全体を観察します。腸管洗浄等が必要となるので、検査案内に従って準備してください。検査自体は20分程度で、鎮静剤を使用し、ほとんどの場合が大きな苦痛はありません。

検査でポリープなどの病変を認めた場合、内視鏡治療が可能な状態であればその場で内視鏡を用いて切除することも可能です。ただし大きなポリープや早期がんの場合には入院していただき、日を改めて内視鏡治療を行います。内視鏡治療の適応外と思われる早期がん、進行がんが見つかった場合は組織を採取して病理検査を行い、手術可能な病院へ紹介します。

食生活の変化が影響し、大腸がんによる死亡者数は年々増加しています。近年では女性の死亡原因のトップとなっています。最も大事なことは早期発見、早期治療となりますので、検査をしっかりと受けましょう。

問い合わせ：ひらた中央病院 ☎55-3333