

■発行
 登別市 保健福祉部 健康推進グループ
 〒059-0016 登別市片倉町6丁目9-1
 登別市総合福祉センター“しんた21”
 TEL 85-0100・FAX 85-0111
 E-mail: shinta21@city.noboribetsu.lg.jp

毎年6月4日～10日は『**歯と口の健康週間**』です！

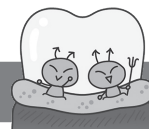
あなたのお口、健康ですか？～歯周病を予防しよう！

歯周病は、歯ぐきと言われる「歯肉（しにく）」や歯に加わる力を支えるクッションの役割をしている「歯根膜（しこんまく）」、歯の根を支える「歯槽骨（しそうこつ）」などの組織に炎症が起きる病気です。

歯周病は、40歳以上の8割の人がかかっていると言われていています。「口臭が気になる」「歯肉から出血する」「むし歯ではないのに歯がしみる」などの気になる症状のある人は歯周病が疑われます。炎症が進むと、最終的には歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。

また、歯周病は口の中だけの病気ではなく、糖尿病や心臓病などの生活習慣病のほか、認知症にも影響していることが最新の研究でわかってきています。

いつまでも自分の歯でおいしく食事ができることは、毎日の生活を豊かにします。80歳で20本の歯を保つことを目標に歯周病を予防し、健康な身体と心を保ちましょう。



無料で 歯周病検診を受けませんか？

市では、**40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢**に該当する方を対象に歯周病検診を行います。

検診年齢に該当する方は**登別市内の歯科医療機関に直接、予約申し込みをしてください**。定員になり次第締め切ります。

自己負担額 無料

定員 200人（先着順）

申込期間 平成30年6月1日～平成31年1月31日

対象 次の生年月日に該当する方



年齢	生年月日
満40歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日
満50歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
満60歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
満70歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日

【登別市内の歯周病検診実施医療機関】

医療機関名	住所	電話番号
愛歯科	中央町2-12-12	88-1181
飯淵歯科医院	登別東町3-2-2	83-1188
えばた歯科医院	新川町4-15-10	88-0809
かただ歯科医院	登別東町2-27-1	83-1270
共立歯科クリニック	緑町2-32-6	81-2222
くどう歯科クリニック	富岸町2-11-3	86-0048
さとう歯科・小児歯科	新生町2-14-1	86-1414
三愛病院歯科口腔外科	中登別町24-12	83-1111
嶋津歯科医院	富士町2-11-10	81-3366
新生ファミリー歯科	新生町3-16-21	82-1182
スワン小児歯科クリニック	新生町1-1-6	86-6482
高橋歯科医院	若草町3-14-10	86-2250
田中デンタルクリニック	中央町1-3-13	85-2472
徳満歯科医院	登別東町1-18-1	83-3711
なかがわ歯科医院	中央町5-22-1	85-7651
野村歯科	新生町1-1-6	86-8844
早川歯科	富士町6-20-1	85-8850
ふかせ歯科	中央町2-16-4	85-2477
三国ファミリー歯科	美園町4-2-12	86-1111
宮武歯科医院	中央町1-4-1	85-2826
ヨシダ歯科	若草町2-14-3	86-1820
K.FUKUDA DENTAL CLINIC	鷺別町3-22-2	50-6565

【問い合わせ】

健康推進グループ ☎85-0100

尿検査で簡単!

ピロリ菌検査を受けましょう!!

ピロリ菌は、胃がんを引き起こす原因の一つとされており、免疫力が弱い幼児期に経口感染しやすく、大人になって感染することはほとんどありません。また、治療に成功した後で再感染することもほとんどないと言われています。ピロリ菌感染を早期に発見し、除菌治療を受けることで、将来的に胃がんになるリスクを抑制することができるかと期待されています。

登別市では、胃がんのリスク検査として、次の年齢の方を対象にピロリ菌検査を行っています。対象年齢の方は、ぜひこの機会にピロリ菌検査を受けましょう。

今年度の対象

登別市民で昭和28年4月2日から昭和44年4月1日生まれの方
(過去にピロリ菌検査を受けたことのない方)

検査料金

700円

検査方法

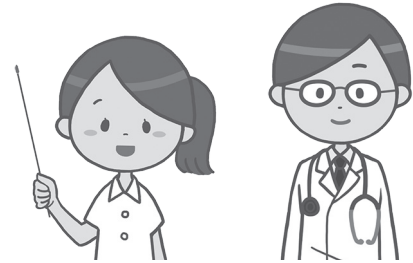
尿検査

申込方法

受診を希望する医療機関に電話でお申し込みください。

◆登別市内のピロリ菌検査実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
あらい内科医院	若山町4-42-5	86-0338
いしまる神経内科	新生町1-26-20	82-7070
いわた内科クリニック	桜木町3-2-15	85-5522
開田医院	中央町5-4-3	85-2746
恵愛病院	鷺別町2-31-1	82-2200
三愛病院	中登別町24-12	83-1111
内科消化器科サンクリニック	新生町3-11-11	87-3131
JCHO登別病院	登別温泉町133	84-2165
登別すずらん病院	青葉町34-9	85-1000
登別東クリニック	登別東町2-15-35	80-2000
堀尾医院	富士町6-21-1	85-2878
皆川病院	中央町3-20-5	88-0111
若草ファミリークリニック	若草町4-24-1	86-5180



※室蘭市内の医療機関でも受診が可能です。(健康通信きらり63号掲載)

※胃や十二指腸の病気で現在治療中の方、明らかな胃の痛みや胸やけなどの症状があり、胃や十二指腸の疾患が強く疑われる方などは検査の対象外となります。

～主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事～

健康のために食事をバランス良く食べることは不可欠ですが、食事選びは食べたい物や好きな物を優先しがちです。1つの食品には多種類の栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の種類は異なるので「主食・主菜・副菜」のそろった食事を基本としましょう。多様な食品から、必要な栄養素をバランス良くとることが大切です。



1回の食事に様々な食品を取り入れましょう。

主食 ごはん・パン・麺類などの炭水化物

炭水化物は体の中で糖に分解され、エネルギー源になります。

主菜 肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質

筋肉や血液の材料になります。メイン料理になる食材なので、食べ過ぎによる脂質や塩分の取り過ぎに気をつけましょう。

副菜 野菜・きのこ類・海藻類などの野菜のおかず

ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。低カロリーな食品が多いので、積極的に食べ満腹感を出すと、カロリーの取り過ぎ防止になります。