

■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！

### 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されています。「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など全身の病気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。

歯周病を予防することは、生活習慣病の予防や全身の健康にとっても重要なことです。きれいで丈夫な歯を保つことは、「おいしい」と「元気」を支えます。



### 無料で 歯周病検診を受けませんか？

歯医者さんへ  
行こう!!

市では40歳・50歳・60歳・70歳の節目年齢に該当する人を対象に歯周病検診を行います。検診年齢に該当する人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。

**定員** 100人（先着順）

**自己負担金** 無料

**申込期間** 平成29年6月1日～平成30年1月31日

**対象** 次の生年月日に該当する人



年齢	生年月日
満40歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生
満50歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生
満60歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生
満70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生

検診実施機関 登別市内の歯科医院

病院名	住所	電話番号
愛歯科医院	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
嶋津歯科医院	富士町2-11-10	81-3366
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
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
福田デンタルクリニック	鷺別町3-22-2	50-6565
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

【問い合わせ先】

健康推進グループ ☎85-0100

# 良いことたくさん、よく噛んで食べよう♪「ひみこのはがいで」!

食の多様化により現代人の食事の噛む回数は、昭和時代に比べて半分以下になっていると言われています。よく噛んで食べることは、全身の健康に大きく関係しています。よく噛んで食べることが体に与える良い影響について、「ひみこのはがいで」(※日本咀嚼学会・8020推進財団)の標語で紹介します。

- ひ** 肥満予防…よく噛むことによって脳が満腹を感じ、食べ過ぎの防止になります。
- み** 味覚の発達…だ液に食べ物の味が溶け、食べ物本来の味を感じることができます。
- こ** 言葉がはっきりと…口の周りの筋肉が鍛えられ、はっきりとした発音になります。
- の** 脳の発達…脳の血流が良くなり、脳細胞が活性化します。認知症の予防にもなります。
- は** 歯の病気の予防…よく噛むとだ液が出やすくなるので、虫歯や歯周病を予防する働きがあります。
- が** がん予防…だ液中には発がん物質の発がん作用を消す酵素が含まれています。
- い** 胃腸の働きを促進…だ液に含まれる消化酵素が食べ物の消化を助けてくれます。
- せ** 全身の体力向上…正しい噛み合わせだと、噛みしめた時に力を発揮しやすくなります。

## ★噛む回数を増やそう! おすすめレシピ

### 🍴 火を使わない!! 切干大根のサラダ

- 【材料】
- 切干大根……………1袋(30g)
  - ツナ缶……………1缶
  - マヨネーズ……………大さじ2
  - めんつゆ(3倍希釈)・大さじ2
  - すりごま……………大さじ1

- 【作り方】
- ①切干大根は水に10分間つけてもどしておく。
  - ②調味料をボールに混ぜ合わせ、水気を切った切干大根と油を切ったツナ缶を加え混ぜ合わせる。

根菜・海藻・こんにやく・きのこ等の食材は、噛みごたえがあり歯の表面を掃除する食物繊維を多く含む、おすすめ食材です。

## 若い世代の健康診査(個別健診)を受けませんか!

『若い世代の健康診査』の受診は、19歳~39歳までの健康診査を受ける機会がない市民を対象(今年度40歳、学生は対象外)に実施しています。昨年は、129人が受診し、「異常なし」と判定された人は55人(42.6%)で、残る74人(57.4%)の人は要観察、要治療など何らかの所見がありました。

脂質異常や糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、若いうちからの予防が大切です。ぜひこの機会に健康診査を受けて、自分の健康を確認してください。

会場	JCHO登別病院(住所:登別温泉町133番地)
受診期間	通年(実施日時については病院にお問い合わせください)
内容	身体計測、血圧、尿検査、血液検査(貧血、コレステロール、血糖値)
料金	1,500円 *登別市国民健康保険加入者は無料

**申し込み先**

JCHO登別病院  
☎0143-84-2165  
(予約受付時間:14:00~16:00)  
時間等、詳しいことについては申込時にお知らせします。

ご存知ですか??

## 若い世代の健康診査(個別健診)の4つのお得ポイント♪♪♪

- 1** お得ポイント 約7,500円かかる健康診査に登別市が約6,000円の助成をしているので、**自己負担額1,500円で受診できてお得です♪**
- 2** お得ポイント 別料金ですが、**奇数月生まれの方は子宮頸がん検診を同時に受診することも可能。**一度の外出で済むのでお得♪※詳しくは病院にお問い合わせください。
- 3** お得ポイント 健康診査の間、**病院で託児**を行います。**託児は無料**なのでお得です♪  
※予約の際に病院にお伝え頂き、ご相談ください。
- 4** お得ポイント 幌別方面より、**通院用バス**がご利用いただけます♪  
※乗車場所・時刻については、病院にお問い合わせください。

※集団健診は、例年通り11月にしんた21で実施予定です。広報9月号で詳しくお知らせします。