

# お口

## から元気になるう!

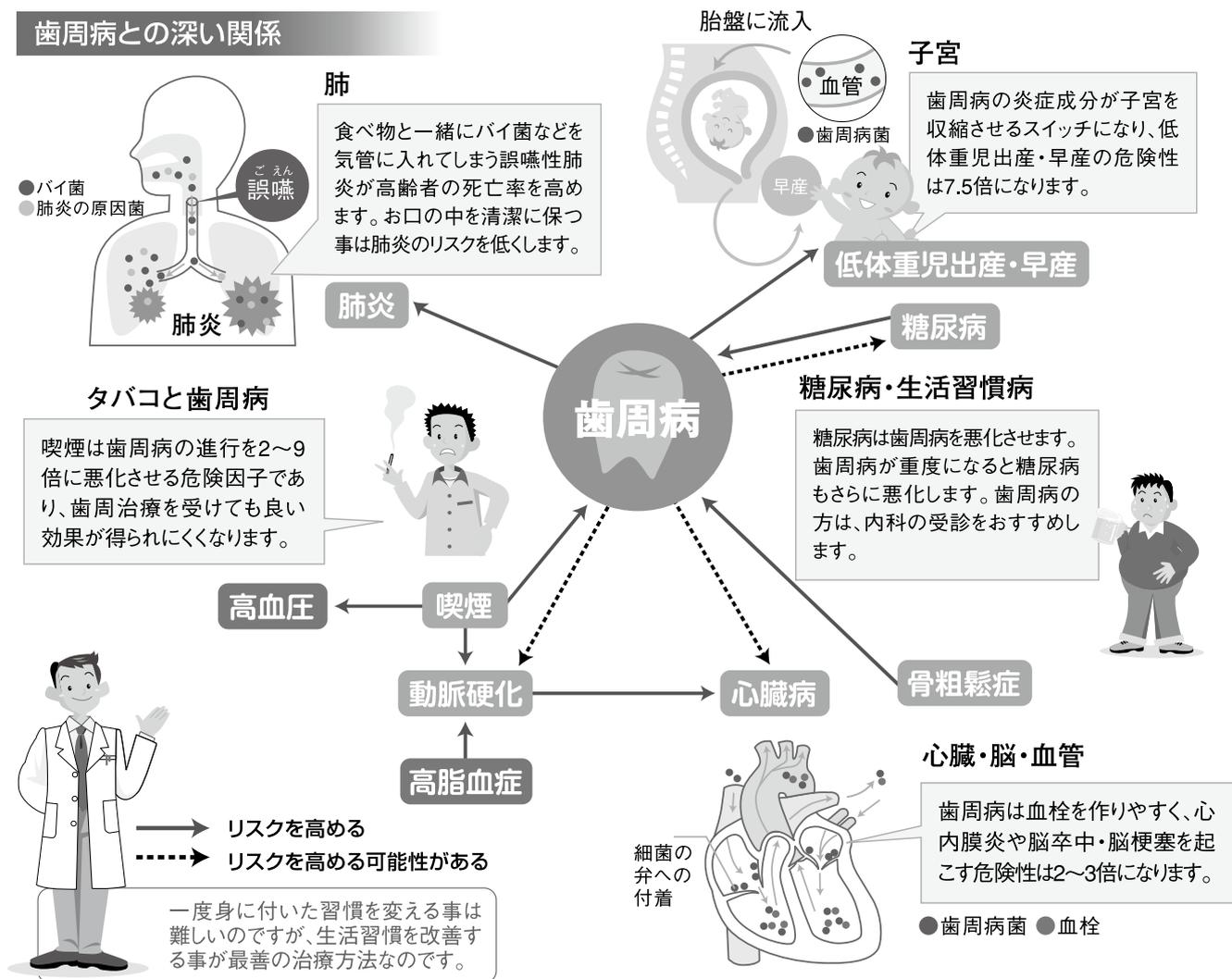
～歯周病とからだの健康～



### 歯周病とは

「歯周病」とは、歯と歯ぐきなどの歯を支える組織におけるさまざまな病気の総称です。10代の若者の60%が、歯周病のかかりはじめの歯周炎になっていて、中高年になると80%以上が「歯周病」にかかっているといわれています(全国歯科疾患実態調査)。また歯周病は、病原菌が出す毒素がからだを回りさまざまな臓器にも悪い影響をあたえてしまうことがあります。

#### 歯周病との深い関係



(出典：新潟県歯科医師会ホームページ)

### 歯周病予防には欠かせない「セルフケア」と「定期検診」



歯周病予防には、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士など専門家のサポートも欠かせません。

**歯周疾患検診** 「歯周疾患検診」では主に歯周病の進行具合を確認してアドバイスを行います。自覚症状がなく普段歯医者さんに行かない人こそ、この機会にぜひご利用ください。

**対象は… 30歳・40歳・50歳・60歳・70歳・80歳 の節目の方(平成26年3月31日現在)**

※対象となる方には、5月上旬ごろ受診券をお送りしています。まだ受診していない方には11月末にお知らせのはがきをお送りしています。  
※歯周疾患検診は、牛久市歯科医師会全ての医療機関の協力のもと実施しています。

## 2月に今年度最後の集団健診実施!

～特定健診(メタボ健診)や各種がん検診を行っています～

皆さん、今年度の健康診断はお済みでしょうか?まだこれからという方は、平成26年2月に今年度最後の集団健診を実施します。年に1度は健診を受けましょう!

日程		受付時間	場所
平成26年 2月	2日(日)	8:00~10:30	市保健センター
	3日(月)		
	4日(火)		



牛久市健診イメージキャラクター  
メタ坊くん

※詳しくは「すこやか」またはホームページをご覧ください。

## 1月に腹部超音波単独の検査を実施します

腹部超音波検査では、血液検査の結果などと比較して判断することがありますので、事前に「特定健診」を受診していただくことをお勧めします。



### 腹部超音波(エコー)検査とは…?

肝臓、胆のう、すい臓、腎臓、脾臓の状態を見ます(卵巣は含まれません)。お腹に専用のゼリーを塗って、腹部超音波装置でお腹を押しながら撮影します。

※10時間以上絶食して検査をします。検査当日は水分も不可(飴・ガム・タバコも不可)。撮影時間は1人10分程度です。

※結果は約40日後に郵送されます。

### 牛久市では…

平成23年・24年度の過去2年間で約1,500人が受診し、2人の方の腎臓がんが見つかりました。

日程		受付時間	場所
平成26年 1月	16日(木)	受付時間 ① 8:00~(40人) ② 9:00~(40人) ③ 10:00~(40人) ④ 11:00~(20人)	市保健センター
	17日(金)		

●申し込み方法 電話または市保健センター窓口でお申し込みください(定員になり次第締め切り)。

●申込期間 12月10日(火)~20日(金)

申・問 健康管理課(市保健センター内) ☎内線1742(平日8:30~17:15)