



特集

くち

お口からはじめる 健康づくり

主なお知らせ

- P7 今年の健診はもう受けましたか？
- P8 国民健康保険のお知らせ
 - ・国民健康保険被保険者証の更新時期が変わります
保健センターからのお知らせ
 - ・ぬまづ健康マイレージ始めていますか？
 - ・健康づくりのイベントを紹介します！
 - ・5分でわかるお手軽健康チェックを利用しませんか？

沼津市国民健康保険のメール配信サービス「ぬまづ国保メール」をご利用ください。登録は市ホームページまたはこちらから▶
各種助成や夜間・休日窓口のお知らせなどをメールで配信しています。



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

特集

くち

お口からはじめる健康づくり



沼津市の平均寿命は男性80.0歳、女性86.5歳と、男女ともに長生きできる人が多くなっています。長い人生をより充実したものにするためには、自立して元気に過ごせる期間「健康寿命」を延ばすことが必要ですが、生活習慣病の予防や、食事・運動などの生活習慣の改善とともに、「健康寿命」を延ばすうえで重要となるのが、お口の健康です。

生涯にわたって元気で豊かな人生を送るために、お口の健康づくりに取り組みましょう。

お口と歯の大切な役割

お口の健康の大切さに気がつくのは、歯を失ってからとよく言われます。

お口や歯には

- ・ 食べ物を細かくかみ砕いて、消化・吸収しやすくする
- ・ 歯ざわりやかみ応えなどの感覚で、食事を楽しむ
- ・ かむことで脳に刺激を与える
- ・ 発音を助ける
- ・ 体の姿勢やバランスを保つ
- ・ 顔の表情を豊かにする



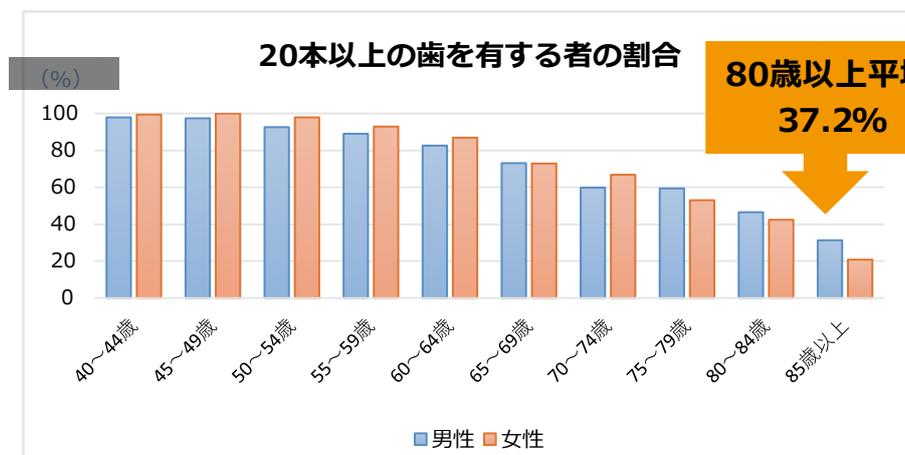
などの役割があり、体のさまざまな機能とつながっています。

お口や歯の機能を維持することで、健康的な生活を送ることができます。

自分の歯が何本あるか知っていますか？

皆さんは、自分の歯の本数を知っていますか？

成人の歯（永久歯）は**28本**で、親知らず（第三臼歯）を含めると32本です。

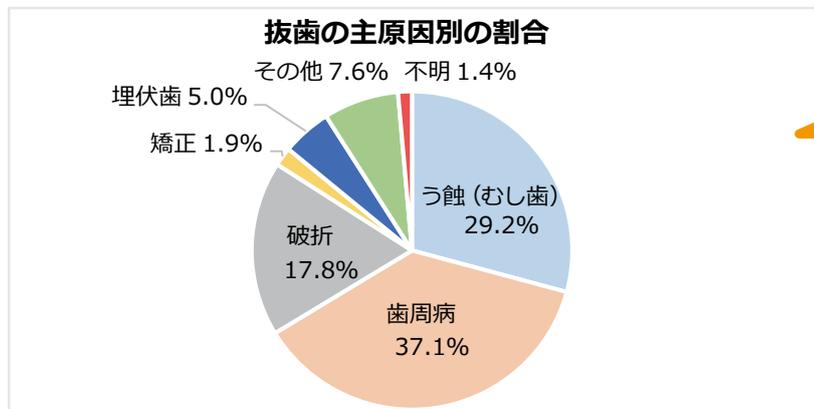


厚生労働省 平成28年歯科疾患実態調査

80歳以上では半数以下と低くなっています。

たいていの食べ物をかみ砕いて、楽しく充実した食生活を送り続けるためには、**自分の歯を20本以上残す**ことが必要です。

歯を失う原因



公益財団法人8020推進財団 第2回 永久歯の抜歯原因調査 (H30年)

歯を失う二大原因は、むし歯と歯周病です。

比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多く、年齢を重ねるにつれて歯周病が原因で失われる歯が多くなります。歯を1本でも失うと、かみ合わせなどお口全体のバランスが崩れてしまいます。歯を失わないために、むし歯と歯周病の予防を心がけることが大切です。

歯周病は全身の健康にも関係しています

歯周病はお口の中だけの病気ではありません。

近年の研究で、炎症を起こした歯肉から歯周病関連細菌が血管内に入り込み、体中を回って血管や臓器に悪影響を及ぼし、全身の病気を引き起こしたり、悪化させる一因となることがわかってきました。

歯周病と関わりが深い病気



◆疾患別の「歯肉炎・歯周疾患（歯周病）」を併発している人の割合（沼津市）

疾患名	割合 (%)
糖尿病	41.7
脳卒中	43.3
虚血性心疾患	42.1
高血圧症	43.2
脂質異常症	46.2
慢性腎臓病	40.2

国保データベースシステム（平成30年度）

生活習慣病にかかっている人のうち、約4割が「歯肉炎・歯周疾患（歯周病）」を併発しています。

全身の健康のためにも、歯周病の予防や治療による改善が必要です。

今日からできる『^{けんこう}健口法』

1 自分のお口の状態を知る

自分で歯や歯肉の状態を観察してみましよう。

歯周病セルフチェック

- 歯みがきなどで歯肉から出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている
- 歯が長くなったように見える
- 歯がグラつく感じがする
- 朝起きた時に口の中がネバネバする
- 冷たいものや熱いものがしみる

1つでもあてはまる場合は
歯周病の可能性があります。
歯科医師に相談してください。



2 生活習慣を見直す

歯周病も日ごろの生活習慣と関係の深い生活習慣病です。
自分の生活習慣を見直し、改善しましょう。

喫煙

タバコに含まれるニコチンによって血管が収縮し、歯肉の血行不良が起こります。また、一酸化炭素によって歯肉が酸素不足になると、歯周組織が栄養不足となり、歯周病菌に対する抵抗力を弱めます。歯周病の予防・改善のために、**禁煙にチャレンジ**してみましよう。

ストレス

ストレスや疲れにより体の免疫力が低下すると、歯周病菌の活動が活発になります。自分に合った方法で**ストレスを上手に解消し、質のよい睡眠を十分にとりましよう。**

食生活

甘いものをだらだら食べたり、やわらかいものを多く食べていると、歯周病の原因となるプラーク（歯垢）が増殖しやすくなります。また、不規則な食事や栄養バランスの偏りは、歯周組織の抵抗力を弱めます。甘いもののとりすぎに注意し、栄養バランスのとれた食事を、**時間を決めてよくかんで**食べましよう。

運動

適度な運動は、体の免疫力を高めまます。また、ストレスの解消にもなりますので、無理のない範囲で、**習慣的に体を動かしましよう。**



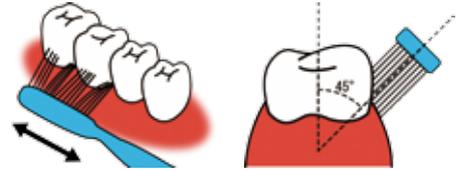
3 正しいセルフケアを身につける

むし歯や歯周病は、お口の中の歯周組織や歯の周辺に付着するプラーク（歯垢）が原因で起こります。正しいケアでプラーク（歯垢）をきちんと落としましょう。

歯みがき

基本的に**1日3回、食べたらみがく**習慣をつけましょう。
一歯ずつ丁寧にみがくことで、お口の中を清潔に保つことができます。

歯ブラシは、毛先を歯と歯の間や歯と歯肉のさかい目に（45度の角度）あてて、軽い力で、小刻みに動かします。



ポイント

歯と歯の間、歯と歯肉の間、前歯の裏、奥歯のみぞの部分はみがき残しが多いため、意識してみがきましょう。また、みがき残しがないように、順番を決めてみがくのも効果的です。

歯間清掃用具

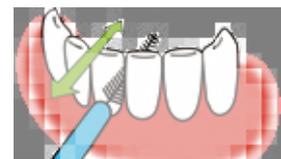
正しい歯みがきをしていても、歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくく、食べかすやプラーク（歯垢）が落としにくいいため、歯ブラシと合わせて歯間清掃用具を活用して効果的にしっかり汚れを落としましょう。

★部分みがき専用歯ブラシ

普通の歯ブラシではみがきにくい、奥歯のうしろ側や歯並びが悪い場所に使うと効果的です。

★歯間ブラシ

歯と歯のすき間に入れ、前後にゆっくり動かします。
すき間の広さに応じてブラシのサイズを選びましょう。



★デンタルフロス（糸ようじ）

歯と歯の間に差し込み、歯の面に沿わせてゆっくり上下に動かします。



ポイント

歯肉を傷つけないように、気をつけて使用しましょう。
使い方がわからないときは、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。

フッ化物を含む歯みがき剤

日常的に適量のフッ化物が入った歯みがき剤で歯をみがくことにより、歯の質を強くしたり、歯を溶かす酸が作られにくくなるなど、むし歯予防に効果があります。

4 定期的に歯科検診を受ける

歯周病をはじめとした歯科疾患は、初期には自覚症状がなく進行してしまう場合も多いため、早期発見するためには、定期的な歯科検診を受けることが必要です。

気になる症状がある人も、特に症状がない人も、**年に1～2回は歯科検診を受けましょう。** 歯科検診は歯科医院または市の検診で受けることができます。

沼津市 「歯周病検診」のお知らせ

- 対象** 20歳以上の市民
- 内容** 歯周疾患検査（歯周ポケットの測定、むし歯の有無等）、ブラッシング指導等
- 検診料** 無料
- 日時等** 予約は不要です。受付時間内に直接会場にお越しください。

沼津市保健センター会場 (午前9:00～11:20、午後1:00～3:20)	サンウェルぬまづ会場 (午前9:15～11:20、午後1:00～3:20)
10/28(月)・10/29(火)・10/30(水)	9/27(金)・9/30(月)・10/1(火)
静浦地区センター会場 (午前9:30～10:30)	
10/11(金)	



歯周病検診に関する問い合わせは **健康づくり課（保健センター） ☎055-951-3480**

かかりつけ歯科医をもちましょう

日ごろから歯やお口の健康について気軽に相談できる「**かかりつけ歯科医**」をもつことで、生涯にわたって歯と口の健康を保つことができます。むし歯や歯周病になってから歯科医院に行くのではなく、**予防のために歯科医院に行くことを習慣づけましょう。**

かかりつけ歯科医をもつメリット

- ・ 歯石の除去や歯周ポケットの清掃などのプロフェッショナルケアが受けられます。
- ・ 定期的な歯科検診により、早期発見・早期治療につなぐことができます。
- ・ 自分のお口の状況を把握し、継続的なお口の管理をしてくれます。



お口は健康の入り口です。健康寿命を延ばして豊かな人生を送るために、「**80歳で20本以上の歯を保つ**」ことを目標に、お口の健康づくりに取り組みましょう。

食事を美味しく食べられる

脳の血流量アップ

お口から健康に



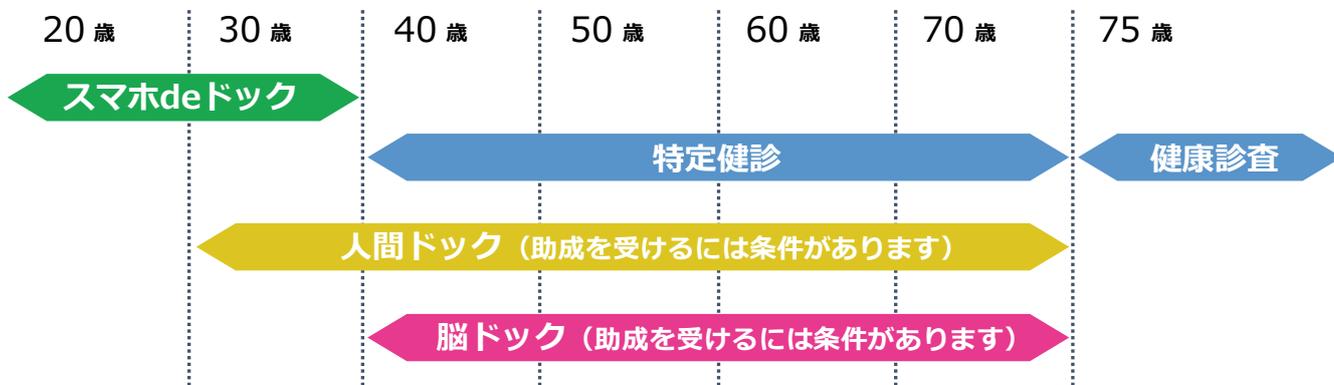
しっかり発音できる

健康寿命の延伸

今年の健診はもう受けましたか？

お口の病気だけではなく、生活習慣病など早期には自覚症状がなく進行してしまう病気も多くあります。病気のリスクを早期に発見するために、症状がなくても定期的に健診を受けて、自分の体の状態を知ることが大切です。自分の年齢に合わせて受けられる健診を確認しましょう。

現在実施中の健診等



〔国民健康保険加入者〕

健診等の種類	対象	内容	実施期間等	料金等
スマホ de ドック (※1)	20～39歳	血液検査 (脂質・血糖・肝機能等)	10月～3月 (申込みは10/3～12/26)	800円
特定健診 (※1)	40歳以上	問診・身体計測・血圧測定・ 尿検査・血液検査・心電図・ 眼底検査等	6/10～10/31	800円
人間ドック (※1)	今年度40・45・ 50・55・60・65 歳になる人(※2)	身体計測・血圧測定・心 電図・眼底検査・胸部及 び上部消化管X線・腹部 超音波・血液検査・尿検 査等	8/1～3/31	25,000円の 助成
	30歳以上で昨年度 1度も病院を受診し ていない人(※2)			30,000円の 助成
脳ドック	40歳以上 (※2)	身体計測・血圧測定・心 電図・眼底検査・血液検査・ 尿検査・MRI・MRA等	7/1～3/31 (申込みは2月末まで)	40,000円の 助成

※1 スマホ de ドック、特定健診、人間ドックの対象者には案内通知を送付しています。

(スマホ de ドックは10月上旬に発送予定)

※2 上記に加えて、平成30年4月1日以前から継続して沼津市の国民健康保険の資格があり、平成30年度までの国民健康保険料を完納していることが対象条件となります。

〔後期高齢者医療制度加入者〕

健診等の種類	対象	内容	実施期間等	料金等
健康診査 (※3)	後期高齢者医療制度 加入者等	問診・身体計測・血圧測定・ 尿検査・血液検査・心電図・ 眼底検査等	6/10～10/31	無料

※3 対象者には案内通知を送付しています。

詳細は**広報めまづ6/1号と同時配布の『沼津市健康診査のご案内』**または**市ホームページ**でご確認ください。

国民健康保険のお知らせ

給付係
055-934-4725

国民健康保険被保険者証（保険証）の更新時期が変わります

現在、70歳から74歳までの人が病院にかかる時には、保険証と高齢受給者証の2枚を提示する必要がありますが、令和2年8月から、保険証と高齢受給者証が「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」として一体化され、1枚になります。

このため、保険証の更新時期が、現在の毎年10月から、毎年8月に変更となります。



今年10月に発行される保険証より、
有効期限が現行の9月末から7月末に変更になります。



保健センターからのお知らせ

健康づくり課
055-951-3480

ぬまづ健康マイレージ始めていますか？

運動・食事・健診受診などの健康づくりに取り組んで自己申告でポイントをため、**協力店でサービスを受けられる『ふじのくに健康いきいきカード』**を手に入れよう！

さらに、抽選で景品も当たります！

チャレンジ期間：

令和2年2月20日(木)まで

申請期間：

令和2年2月28日(金)まで



健康づくりのイベントを紹介します

場 所：マックスバリュ 沼津南店 2階
日 時：10月2日(水) 10時～13時
内 容：骨健康度測定、ロコモチェック、
乳がんモデル触診体験等



5分でわかるお手軽健康チェックを利用しませんか？～スキマ時間de骨健康度・体組成測定～

あなたの職場に保健師・看護師が出向き、社員の皆様の健康度測定とその結果説明を行います。
お昼休みや休憩時間・終業後に、**自分のカラダと向き合う時間を作ってみませんか？**

場 所：市内事業所の事務所など会場を申込者様でご用意ください。(精密機器での測定のため屋内に限る)

時 間：月曜日～金曜日【祝日は除く】 9時30分～19時のうち事業所が希望する時間

内 容：骨健康度または体組成測定、喫煙者の肺年齢または一酸化炭素濃度測定、結果説明と健康相談