

お口の健康管理 ～歯周病を知っていますか～

歯周病は歯を失う原因の第1位！

歯周病は、歯を支えるあごの骨が溶ける病気。支えがなくなった歯は抜け落ちてしまいます。

歯周病のセルフチェックをしましょう

- ☐ 1. 歯ぐきに赤くはれている部分がある
- ☐ 2. 歯みがきをすると血が出る
- ☐ 3. 歯ぐきにさわると痛いところがある
- ☐ 4. 歯が長くなったように見える
- ☐ 5. 噛むと歯が揺れた感じがある
- ☐ 6. 歯と歯のすき間が目立ってきた
- ☐ 7. 口のにおいが気になる



☒ 該当する項目が4つ以上
→歯周病が進行している危険が高いです

☒ 4. 5. 6. のいずれかに該当する
→早めに歯医者さんを受診しましょう

※チェックが付かない方も油断は禁物です。歯周病は自覚症状がないまま進行することが多いので注意が必要です。気になることがある場合は、歯医者さんを受診しましょう。

お口の健康は、「食事を楽しむ」、「会話を楽しむ」など生活を豊かに保つ重要な役割を持ち、全身の健康とも密接な関係があります。歯周病を中心としたお口のトラブルを予防するためにも、お口の健康管理を実践しましょう。

歯周病は感染症～放置すると全身に広がります～

原因となる歯周病菌は、歯ぐきに炎症を起こして毛細血管を壊し、そこから血液によって全身に散らばって悪影響をおよぼします。

歯周病が発症・悪化させる病気

糖尿病、脳卒中、認知症、心臓病、誤嚥性肺炎、肝臓病、骨粗しょう症、関節リウマチ、早産、低出生体重児など



自分でできる歯周病予防

▶ 毎食後の歯みがきでお口の中をきれいに保ちましょう。

▶ 定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

※仙北市では40・50・60・70歳の方を対象に歯周病検診、75歳以上の方を対象に高齢者歯科口腔健診を行っています。対象の方には、5月中旬に受診券を発送しています。この検(健)診期間は12月までです。対象の方はこの機会にぜひ歯科健診を受けることをおすすめします。

2023年までに目指す指標

▶ 歯周病菌が糖尿病や心疾患など体の病気の原因となることを知っている方

目標値 70% (2018年度 43%)

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252



むし歯のなかった子どもたち

3歳6か月児歯科健診(令和4年3月～6月実施)

この期間でむし歯のない子どもは42人中35人でした

齋藤 優李くん
熊谷 史桜ちゃん
大山 拳治くん
浅利 若奈ちゃん
藤井 南帆くん
藤井 汰帆くん
鈴木 奏多くん
鈴木 結葵ちゃん
高橋 夏愛ちゃん

田中 陽菜凛ちゃん
高橋 木花ちゃん
芳賀 南実ちゃん
武藤 聡汰くん
藤村 愛唯翔くん
富岡 結菜ちゃん
嶋村 蓮乃ちゃん
嶋村 華乃ちゃん
鈴木 沙奈ちゃん

藤原 龍河くん
赤倉 ののかちゃん
佐藤 宇海奈ちゃん
嵯峨 一心くん
大野 碧依ちゃん
鈴木 和花ちゃん
田口 楓乃ちゃん
佐藤 昌ちゃん
加藤 鈴ちゃん

平川 心陽ちゃん
伊藤 稚紗ちゃん
大淵 煌七ちゃん
鈴木 唯智葉ちゃん
浅利 柚衣ちゃん
金谷 遼磨くん
藤村 想くん
渡部 慶太くん

ワンポイント～家族みんなでむし歯予防～

お子さんやお孫さんの喜ぶ顔を見たくて、ついついお菓子やジュースを与えずぎていませんか？

おやつは食事を補うためにあり、食べすぎるとご飯を

食べられなくなったり、肥満の原因にもなります。そのため、時間と量を決めましょう。また、飲み物(水やお茶)と一緒におやつを食べ、口の中に糖分を残さない工夫をしてみましょう。

子宮がん検診・乳がん検診のお知らせ

子宮がん検診

【対象者】 20歳以上の女性の方
41歳以上の方は偶数年齢の女性

対象者	検診会場	検診料金
20歳～40歳	①市立角館総合病院	①1,300円
	②検診車(集団検診)	②1,500円
	③市外協力医療機関	③1,800円
41歳以上の偶数年齢	①市立角館総合病院	①1,300円
	②検診車(集団検診)	②1,500円

▶ 検診内容／問診、細胞検査、超音波検査

▶ 注意事項／生理期間以外での受診をおすすめします。検診当日はスカートの着用または、バスタオルをご持参ください。

【20歳から40歳の方へ】



※市外の医療機関でも検診を受けることができます。医療機関については、統一受診券を確認していただくか、保健課までお問い合わせください。検診期間は令和5年1月末までです。

子宮がん・乳がん集団検診日程

▶ 受付時間／12:30～13:00

▶ 持ち物／受診券、健康保険証、バスタオルをご持参のうえ会場へお越しください。

会場	期日	地区名
田沢湖総合開発センター	6月22日(水) 6月23日(木)	生保内
田沢交流センター	6月24日(金)	田沢
西木総合開発センター	6月27日(月)	西木
神代就業改善センター	6月28日(火)	神代

※角館地区にお住まいの方は、市立角館総合病院での検診となります。

市立角館総合病院での検診については、広報せんぼく5月16日号でお知らせしていますので、ご確認ください。

問合せ／仙北市保健課 ☎ 43-2252

乳がん検診【対象者】40歳以上の偶数年齢の女性

対象者	検診会場	検診料金
40歳以上の偶数年齢	①市立角館総合病院	①1,000円
	②検診車(集団検診)	②1,300円

▶ 検診内容／マンモグラフィ検査

▶ 注意事項／ペースメーカーを装着している方、豊胸手術をした方、授乳中の方、妊娠している方または妊娠の可能性のある方は医療機関にご相談ください。集団検診を受診される方は、バスタオルをご持参ください。

乳がん検診を受ける方で、新型コロナウイルスワクチン接種をした方へ

ワクチン接種後10週以内に、接種した脇の下などのリンパ節が腫れることがあります。副反応が検診結果に影響する可能性がありますので、接種後2週間以内の受診はできるだけ避けることをお勧めします。

また、ワクチン接種歴を確認しますので、接種済み証明書をご持参ください。

各種検診料金無料対象者(持ち物)

▶ 仙北市国保(保険証) ▶ 後期高齢者医療保険(保険証) ▶ 生活保護世帯(緊急時医療依頼書) ▶ 世帯員全員が市民税非課税の方(市・県民税非課税世帯証明) ▶ 70歳以上の方(保険証)

令和4年度がん検診無料対象者のお知らせ

社会保険加入者の方で、次の年代の方は検診料金が無料になります。

子宮がん検診

対象生年月日	年齢
平成 3年4月2日～平成 4年4月1日生	31歳
平成 2年4月2日～平成 3年4月1日生	32歳
平成元年4月2日～平成 2年4月1日生	33歳
昭和63年4月2日～平成元年4月1日生	34歳
昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生	35歳

乳がん検診

対象生年月日	年齢
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生	40歳
昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生	42歳
昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生	44歳