

健康  
だより

# 歯医者さんに行ってみませんか？

健康推進課 国民健康保険係  
☎0967-62-2910

歯とお口の健康は、心身共に健康な生活を送るためにとても大切です。子どもから大人の方まで定期的に健診を受け、むし歯や歯周病を予防しましょう。

家族みんなで子どもの歯を守ろう！



## ①おじいさん・おばあさん・家族みんなで子ども達の歯を守りましょう

熊本県は、全国の中で子どものむし歯が多い県です。このままだと将来むし歯で歯を失ったり、健康に大きな影響を与えたりします。痛い・つらい思いをしないように、日頃から家族で協力して歯を守っていきましょう。高森町では、保育園・幼稚園・小中学校にてフッ化物洗口（うがい）を行い、乳幼児健診にて歯科診察後フッ化物塗布を行っています。さらに定期的に歯科を受診し、年に2～4回フッ化物塗布を受けるのが効果的です（**子ども医療費助成制度で無料となります**）。また小学6年生までは、歯磨き後の仕上げ磨きを大人がされることをお願いします。

なお、フッ化物で歯の質を高めることは可能ですが、その他の原因を家庭で取り除くことが大切です！

### ■何を食べたかな？いつ食べたかな？

子どもの間食（おやつ）は、食事の一部です。

- 食べる量と時間、回数を決めましょう
- 間食は1日2回程度です、ダラダラ食べるのはやめましょう
- 水分補給は、水や麦茶にしましょう

間食（おやつ）＝甘いお菓子ではありません



### ■むし歯予防のポイント!!

むし歯は周りの大人から感染します。

一緒に生活している大人もかかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けましょう。

- 家族みんなで定期的に歯科健診を受けましょう！
- かかりつけ歯科医をもちましょう。
- 仕上げみがきは、**小学生**までは続けるようにしましょう。

楽しく学べる6分程度のくまモンのむし歯予防動画はこちら



## ②成人歯周病健診について

むし歯や歯周病を悪化したまま放置すると、心筋梗塞・脳梗塞などの血管の病気や糖尿病、早産、誤嚥性肺炎など全身の様々な病気を引き起こす可能性があります。昨年度、高森町の成人歯周病健診を受けた方の**約8割の方が要指導または要治療の状態**でした。症状がなくても定期的なチェックを行うことで悪化を防ぐことができます。お口のケアから健康づくりを始めてみませんか？

今年度も町内歯科医院で受診ができる、**成人歯周病健診**を計画しています。あらたに今年度より**20歳、30歳**が対象者に追加されました。対象の方には個別に案内を郵送しますので、ご確認ください。

受診料金：500円（健診費用5,300円のうち、4,800円を助成）

対象：20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になれる高森町在住の方（年度末までに）

内容：問診、口腔内歯周病検査、ブラッシング指導

受診期間：令和6年7月1日～令和7年2月28日まで

受診方法：受診を希望される方は、ご自分で町内歯科医院に電話予約し、受診券を持参する

※注意事項：健診の結果、必要となった治療費については自己負担

## 保険証の更新のお知らせ

健康推進課 国民健康保険係 ☎0967-62-2910

### 後期高齢者医療保険加入者の方へ

現在お持ちの保険証（薄黄色）の有効期限は、令和6年7月31日までとなっています。

新しい保険証（薄水色）は7月中に簡易書留等で郵送いたしますのでご確認ください。

### 国民健康保険加入者の方へ

現在お持ちの保険証（薄緑色）の有効期限は、令和6年7月31日までとなっています。

新しい保険証（薄黄色）を7月中に簡易書留等で郵送いたしますのでご確認ください。

医療機関受診の際はマイナンバーカードをご利用ください！

マイナ保険証を利用すると、限度額認定申請が不要となる等のメリットがありますので、ぜひご登録ください。

# 食事処 急募 パート・アルバイト

時給 950円～（高校生 900円～） お問い合わせ

時間 10:00～16:00

11:00～15:00

住所 阿蘇郡高森町高森 2814

tel 0967-62-2050

短時間の方も大歓迎！！

広告

