

KEEP 20 TEETH TILL YOUR 80

20

ヘルシースマイル21

～今日からはじめる歯と口の中の健康～

歯周病は生活習慣病と言われるくらい、歯みがきの習慣はもちろん毎日の生活習慣が大きく関係しています。規則正しい生活やバランスのとれた食事、ストレスや疲労をためない生活スタイルが大切です。

— 歯周病の原因 —

歯周病のさまざまな原因

★口の中の原因…口の中にすむ細菌（多くはプラーク）を放っておくと歯ぐきに炎症が起きます。歯ぐきは、硬い組織の歯と柔らかい組織の歯ぐきが接触している部分なため、組織的に非常に弱く、無理のかかりやすいところです。また、入れ歯が合わなかったり、歯みがきの方法が適切でなかったり、歯ぐきが傷つくことでも歯周病になります。

★全身的な原因…年をとったり全身的な病気で体の抵抗力が低下したりすると、歯ぐきが衰え歯周病になることがあります。

★環境による原因…直接的な原因ではないのですが、体の抵抗力を弱めて歯周病になるのを強めていると言われているのが、ストレスや疲労、喫煙です。



歯の汚れ・プラークと歯石は歯周病のはじまり…

プラーク：歯の表面に黄白色のねっとりとしたものが付着します。これがプラーク（歯垢）です。種々の細菌のかたまりからできています。細菌の出す毒素によって歯と歯ぐきの間が炎症を起こすと（これを歯肉炎といいます）、歯周病のはじまりです。毎日、ていねいに歯みがきを行い、みがき残しを少なくしましょう。

歯石：プラークをそのままにしておくと、やがて硬くなって歯の表面に付着します。これが歯石です。この状態では歯ブラシではとれなくなってしまいます。歯石は歯科医院で早めにとるようにしましょう。

来月号は「歯周病の予防」です

70歳からすべての人が対象となります。

? 対象となるときは？

70歳以上（一定の障害のある人は65歳以上）の人は、老人保健で医療をうけることとなります。70歳の誕生日のある月の翌日（1日が誕生日の人はその月）から対象となります。

- 例
- 9月26日が誕生日の人は → 10月から開始されます
 - 9月1日が誕生日の人は → 9月から開始されます

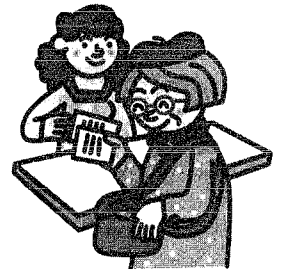
医療保険の資格は変わらないので、保険証は従来どおり国保のものを使い、保険税も国保に納めていただきます



! お医者さんにかかるとき

お医者さんにかかるときは、保険証と健康手帳、医療受給者証を医療機関の窓口で提示します。窓口で支払う一部負担金は、つぎのとおりです。

※一部負担金は医療機関ごとに負担します。ただし、同じ医療機関でも歯科と他の診療科は別々に負担となります。



外 来

医療費の1割を負担

1か月に負担する金額は、つぎの上限額までとなります。

- ・院外処方せんを交付されなかった場合
 - 病院・診療所に1か月 3,000円(5,000円)まで負担
- ・院外処方せんを交付された場合
 - 病院・診療所に1か月 1,500円(2,500円)まで負担
 - 薬局に1か月 1,500円(2,500円)まで負担

※（ ）内はベッド数が200床以上の病院で医療を受けた場合。

定額負担の診療所では **1日800円を負担**（1か月4回まで負担）

入 院

医療費の1割を負担

1か月に負担する金額は、下表の上限額までとなります。

住民税課税世帯の人	37,200円
住民税非課税世帯等の人	24,600円
住民税非課税世帯等で老齢福祉年金をうけている人	15,000円
特定疾病患者	10,000円

※住民税非課税世帯等の人は「一部負担金限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。

高額医療費の支給

訪問看護をうけるとき

同じ世帯で1か月に30,000円(21,000円)以上の一部負担金を2回以上支払ったとき、それらを合計して37,200円(24,600円)を超えた分が、申請により払い戻されます。 ※（ ）内は住民税非課税世帯等の人の場合

在宅で医療をうける必要があると医師が認め、訪問看護ステーションから老人訪問看護をうけるときの負担は、つぎの①または②となります。

- ① 費用の1割を負担（1か月3,000円まで負担）
- ② 1日600円を負担（1か月5回まで負担）

※①または②のいずれの負担になるかは、各訪問看護ステーションごとに決めていますので、お問い合わせください。