

# 歯の質は 人生の質!?



食べることは健康の、みなもとであり、同時に大きな楽しみでもあります。健康で豊かな人生を過ごすためには、まず自分の歯でものを食べられることが肝心です。そのためには、歯を大切にしておいて、何年も食べられるように、「歯の質」を大切にすることが大切です。

【歯の健康を守るポイント】  
①「食入らば」を「歯の質」に  
虫歯や歯周病の予防は、まずブラッシングから。毎日3回食後に必ず磨きましょう。特に、奥歯や歯と歯の境目など、歯垢のたまりやすいところは歯ブラシを押し当てて、こまめに動かしましょう。②歯ぐきのマッサージなどで、歯ぐきの血行をよくしましょう。

成人の歯は、加齢や歯肉炎などで歯肉が退縮すると、歯のやわらかい根の部分も露出し、こころを強く磨くと歯が割れてしまいます。歯ブラシをベンチのように持ち、歯肉をマッサージするようになら、時間をかけてやさしく磨くのがコツです。

【歯の健康を守るポイント】  
①「食入らば」を「歯の質」に  
虫歯や歯周病の予防は、まずブラッシングから。毎日3回食後に必ず磨きましょう。特に、奥歯や歯と歯の境目など、歯垢のたまりやすいところは歯ブラシを押し当てて、こまめに動かしましょう。②歯ぐきのマッサージなどで、歯ぐきの血行をよくしましょう。

【歯の健康を守るポイント】  
①「食入らば」を「歯の質」に  
虫歯や歯周病の予防は、まずブラッシングから。毎日3回食後に必ず磨きましょう。特に、奥歯や歯と歯の境目など、歯垢のたまりやすいところは歯ブラシを押し当てて、こまめに動かしましょう。②歯ぐきのマッサージなどで、歯ぐきの血行をよくしましょう。

正しいブラッシングをするためには、適切な歯ブラシを選択する必要があります。

【歯の健康を守るポイント】  
①「食入らば」を「歯の質」に  
虫歯や歯周病の予防は、まずブラッシングから。毎日3回食後に必ず磨きましょう。特に、奥歯や歯と歯の境目など、歯垢のたまりやすいところは歯ブラシを押し当てて、こまめに動かしましょう。②歯ぐきのマッサージなどで、歯ぐきの血行をよくしましょう。

【歯の健康を守るポイント】  
①「食入らば」を「歯の質」に  
虫歯や歯周病の予防は、まずブラッシングから。毎日3回食後に必ず磨きましょう。特に、奥歯や歯と歯の境目など、歯垢のたまりやすいところは歯ブラシを押し当てて、こまめに動かしましょう。②歯ぐきのマッサージなどで、歯ぐきの血行をよくしましょう。

【歯の健康を守るポイント】  
①「食入らば」を「歯の質」に  
虫歯や歯周病の予防は、まずブラッシングから。毎日3回食後に必ず磨きましょう。特に、奥歯や歯と歯の境目など、歯垢のたまりやすいところは歯ブラシを押し当てて、こまめに動かしましょう。②歯ぐきのマッサージなどで、歯ぐきの血行をよくしましょう。

### 歯の磨き方いろいろ

●歯並びは各人各様。自分なりに組み合わせ、歯と歯ぐきをすみずみまで磨きましょう。

#### ローリング法

【歯周病予防、歯ぐきの弱い人向き】

●歯ブラシの脇腹を歯ぐきに当て、なで上げるように回転させ磨く

- 歯ぐきのマッサージ効果が高い
- 歯ブラシは毛先が長めのものを

#### スクラッピング法

【一般向き】

●毛先を歯に直角に当て前後、横合によって左右に小刻みに動かす

- 歯と歯の間の掃除効果が高い
- 歯ブラシの毛先はいくぶん短めのもの

#### フォーンズ法

【子ども向き】

●歯を軽くかんで、大きく円を描くように磨く

- 簡単なので子どもに向く

#### バス法

【歯石予防向き】

●毛先を歯と歯ぐきの境に当て、細かく振動させる

- 歯と歯ぐきの歯石予防によい
- 歯ブラシは毛が軟らかいものを

歯磨剤については、磨耗剤が入っているものは、歯の表面を傷めるおそれがありますので注意してください。なお、歯垢は歯磨剤がなくても十分とれるので、使う量については、歯ブラシの量に注意してください。

④定期的に歯医者さんに受診しよう！  
きちんと磨いたつもりでも、磨き残しはあります。歯医者さんに定期的に通って、歯医者さんに定期的に受診しよう！

自分の歯でものを噛めることは、生活の質を支える重要な要素です。先ほどの四つのポイントに心がけ、人生80年代を、明るく、健康に生きるために、自分の「歯と歯ぐきの健康」を守っていきましょう。

テストでチェックしたり、アドバンスを受けるなどして、自分の歯や口の状態に今以上に関心を持ちましょう。

## ご存じですか？ 入院時の食事代減額制度 ～国民健康保険・老人保健から～

入院時の食事に係わる標準負担額		
一般の被保険者		1日 760円
※住民税非課税世帯等	90日までの入院	1日 650円
	91日以降の入院	1日 500円
※住民税非課税世帯等で老齢福祉年金の受給者		1日 300円

(表中90日とは、過去1年間に)  
入院時の食事代は、1日760円の自己負担となっておりますが、住民税非課税世帯の人は、減額される制度があります。  
■新規に減額制度を受ける場合の手続き…①入院する前に「標準負担額減額認定証」の交付を、役場担当窓口で受けてください。【交付に必要なもの…保険証、印鑑】 ②交付された標準負担額減額認定証と保険証を入院する医療機関に提出してください。  
■継続して減額制度を受ける場合の手続き…すでに交付を受けた標準負担額減額認定証は、有効期限が5月31日までとなっております。引き続き減額の認定を受ける人は、6月16日以降に役場担当窓口で更新手続きを行ってください。【交付に必要なもの…既存の認定証、保険証、入院日数が90日を超える場合は受領証】  
※担当窓口及びお問い合わせ…国民健康保険は住民課 (☎82-5712)・老人保健は福祉保健課 (☎82-5714) まで

## 児童手当を受けている皆さん 6月は「現況届」の月です 受付は、6月16日～18日まで

児童手当・特例給付を受けている方は、毎年6月に児童の養育状況や前年の所得状況の確認のため、「現況届」を提出していただくことになっています。  
この届け出がないと、受給資格があっても6月以降の手当を受けられなくなることもありますので、忘れずに届け出してください。  
■受給資格…3歳未満の児童を養育している方 ■受付期間…6月16日(水)～18日(金)午前9時から午後6時 ■受付場所…役場住民相談室(1階ロビー脇) ■持参するもの…  
①印鑑 ②保険証 ③年金加入証書(後日用紙を送付します。国民年金加入者は不要です) ④今年の1月2日以降に岩室村に転入した受給者は、前住所地からの児童手当用の所得証明書【現況届の用紙は役場に用意してあります】  
※なお、児童手当や特別給付の受給資格があると思われる人で、まだ手当の支給を受けていない方は、住民課 (☎82-5712) までどうぞ。

## 6月は児童手当の支払月です

現在、児童手当を受給されている方は、今月10日に指定された金融機関の口座に振り込まれますので、ご確認ください。

## ◆会社員に扶養されている方、届け出はお済みですか？

### ○会社員の被扶養配偶者の年金は!?

昭和61年4月から、厚生年金や共済組合に加入している配偶者に扶養されている方(第3号被保険者)は、届け出さえすれば、ご自分で保険料を負担しなくても将来の年金が受けられるようになりました。

### ○届け出はカンタンです!!

厚生年金や共済組合に加入している配偶者の扶養になった時は、印鑑と保険証を持参のうえ、国民年金の窓口へ届け出てください。届け出が遅れたり、おこたつたりしますと、将来年金が受けられなくなる場合がありますので、必ず窓口で加入手続きをしてください。

こんなときは、国民年金の窓口へ種別変更届を出してください!

配偶者が、

- 転職して年金制度が変わったとき
- 退職・定年退職したとき
- 自営業に変わったとき

被扶養配偶者が、

- パート収入が増えて扶養からはずれたとき
- 会社に就職したとき
- 離婚したとき

## 国民年金からの…住民課 お知らせ…☎82-5712