

Dental Healthy Kids

このコーナーでは、3歳児健診で、むし歯のなかった子どもたちを紹介しま〜す。(3月26日健診より)

*写真を希望される方は保健センターまで



調理師試験の案内

◆試験日時
7月2日(金)午後1時~3時30分

◆願書提出
5月10日(月)~5月17日(月)の間までに巻保健所へ提出してください。(受験手続きに必要な願書等の用紙は、保健所に用意してあります)

◆試験地
新潟市(村上、新発田、新津、巻、佐渡保健所管内および新潟市居住者)

調理師試験に向けての受験準備講習会を実施します
講師を招いて、試験の関連科目(食品衛生学や衛生法規など)を集中的に学びます。

【日程】

月日	時間	科目
5月24日(月)	午前9時~正午	食品衛生学
	午後1時~3時	衛生法規
	午後3時~5時	食文化概論
5月26日(水)	午前9時~正午	調理理論
	午後1時~4時	栄養学
5月27日(木)	午前9時~正午	食品学
	午後1時~4時	公衆衛生学

【ところ】 巻健康福祉事務所(巻保健所)講堂
試験・講習会の詳しいお問い合わせは
巻保健所地域保健課 ☎72-0930

Vol. 193

健康

専科

保健センター
☎82-5726

『歯科健診を受けましょう!!』

あなたの歯は健康ですか?歯は痛くなつてはじめて歯医者に行く人がほとんどです。6月1日からは基本健診が始まります。体の健診だけでなく、歯の健診を受けることで歯の健康状態を知りたいへん重要ですよ。今回は、歯について考えてみましょう。

ここで! 保健師から問題

Q1 歯や歯ぐきの問題が生じはじめるのは

① 20歳
② 30歳
③ 40歳
以降である。

Q2 歯科健診は

① 半年
② 1年
③ 2年
に1度受診するのが理想である。

歯が全身にもたらす悪影響

私たちの口の中には、多くの細菌が住んでいます。虫歯や歯周病の原因となる菌などが存在し、歯みがきをしっかりと行っていないと、口の中を不潔にしておくと、どんどん増えて悪さを始めます。虫歯や歯周病は単なる歯や歯ぐきだけの問題ではありません。歯と歯ぐきが健康でないと食べる楽しみが減ってしまいます。さらに、胃腸障害や肩こり、頭痛、心臓や肝臓に炎症を起こすなど、全身の病気を引き起



こすこともあつたのです。また、歯周病の原因となる菌のつくりだす毒素が、ほかの臓器にまで影響を与えて、動脈硬化や糖尿病などといった病気を誘発することもあります。このように歯の健康は、全身の病気と密接な関連性があるのです。

●歯周病のリスク

歯周病というのは、歯を支えている歯ぐきの病気のことで、歯肉炎は歯周病の初期の状態のことです。

●歯科健診の理想は年2回

虫歯や歯周病は、なかなか

れが進むと歯槽膿漏になり、歯がグラグラになり、最後には歯が抜け落ちてしまいます。歯周病の原因は、歯のまわりの歯肉に炎症が起ることで、歯肉が腫れ、歯ぐきから出血することがあります。歯肉が腫れると、歯ぐきと歯の間に隙間ができて、歯垢や歯石がたまりやすくなります。歯垢は歯の表面にたまり、歯石は歯の表面に固着して、歯を傷めます。歯垢や歯石は、歯の健康を害するだけでなく、口臭の原因にもなります。歯垢や歯石を除去するために、歯垢や歯石を除去し、歯肉の炎症を抑えることが大切です。歯垢や歯石を除去するには、歯垢や歯石を除去し、歯肉の炎症を抑えることが大切です。歯垢や歯石を除去するには、歯垢や歯石を除去し、歯肉の炎症を抑えることが大切です。



か自覚症状が現れません。症状がでたときには、グラグラになって抜歯するしかないといった状態にもなりかねません。虫歯にしても歯周病にしても、自然に治るといふことはありません。放置すればするほど悪化してしまいます。初期の段階では治療可能な歯も、ある程度を超えて悪くなると治療できない場合もあります。そうならないためにも、半年に1回は歯科健診を受けましょう。健診の結果、全く異常がない人はほとんどいません。歯垢や歯石を除去してもらっただけでも、歯の寿命はぐっと長くなります。6月1日からは基本健診が始まります。この機会に、体だけでなく歯の健康についても考えてみましょう。

国民年金保険料の納め方は?

国民年金の保険料を納める用紙が社会保険庁から送られてきました。かなりの量があり、どのように使用するのが分かりません。おしえてください。

【お問い合わせ】
三条社会保険事務所
☎0256-32-2821
または 若室村住民課 住民係 まで

今回お手元に届いた国民年金の保険料を納めるための用紙(納付書)は、次の手順で一纏りになっています。

- ①納付案内書(表紙) ②口座振替申出書
- ③1年前納付書 ④6か月前納付書(上期分)
- ⑤6か月前納付書(下期分)
- ⑥各月分納付書12枚(平成16年4月分から17年3月分まで)

①の納付案内書には、保険料の金額や納付期限、納付場所や納付方法が記載されていますので必ずお読みください。保険料を納める際に使用する納付書は③以降となっています。保険料が割引されてお得な前納を利用する場合は③④⑤、毎月納める場合は⑥を使用します。折り込んだる領収控、領収証書を領収済通知書に付けたまま、綴りから切り離し、現金を添えて全国の銀行、郵便局、農協、漁協、信組、信金、労金等の窓口で納めてください。

また、今回送付された納付書では、身近で利用しやすいコンビニエンスストアで納付できるようになりました。夜間・休日にも納めることができますので、ぜひご利用ください。

毎月納付に出向くのが大変だという人には、口座振替の利用をお勧めします。納め忘れがなく出向く手間が省け大変便利です。口座振替の手続きは、振替を希望する金融機関へ②の口座振替申出書、預貯金通帳、通帳登録印をお持ちの上、お申し込みください。



国民年金/金
おからの
お知らせ

住民課
☎82-5713