

## はちまるくんだより 「トウースウエア」

犬山扶桑歯科医師会



トウースウエアとは聞き慣れない言葉ですが、英語で、トウース (Tooth) は「歯」の、ウエア (Wear) は「磨滅(まめつ)する」という意味です。これまで歯を失う2大原因は、むし歯と歯周病と考えられてきましたが、歯のエナメル質が溶けたり、擦り減ったりすることで歯の健康を失っていくケースが見られるようになり第3の歯科疾患として最近注目されています。

その原因は主に3つあって、まず「酸蝕(さんしょく)」があります。pHが低い食品は、わずかですが酸によって歯を溶かします。拒食症などで食べて吐いてを繰り返す人は、胃酸で歯の内側が溶けてしまう事が見られますが、コーラ、クエン酸入りの清涼飲料、果汁のジュースなどを日常的に飲みすぎると、結果として歯を溶かしてしまうことにもなります。あと「磨耗(まもう)」と「咬耗(こうもう)」があります。「磨耗」は強い歯磨きの力や粒子の粗いハミガキ剤の影響で歯の表面や歯ぐきが傷つくことで起こります。「咬耗」はストレスによる噛みしめ、歯ぎしりなど、歯の接触によって出来るすり減りです。

つまり歯磨きのし過ぎ、ストレスによって起きるトウースウエアは、現代病ともいえます。トウースウエアの場合1本単位ではなく、連続した複数本が一度にダメージを受けるのが特徴で

す。予防の為に生活習慣の見直しやフッ化物塗布などで歯の質の強化が必要です。

## 集団がん検診のお知らせ

保健センター ☎(93) 8300

集団がん検診とは、あらかじめ決まった日に保健センターで行うがん検診です。希望される方は、保健センター窓口、もしくは電話でお申し込みください。

実施日	胃がん 800円 <small>40歳以上の方</small>	大腸がん 400円 <small>40歳以上の方</small>	前立腺がん 400円 <small>50歳以上の方</small>	子宮頸がん 700円 <small>*20歳以上の方</small>	乳がん 600円 <small>*40歳以上の方</small>	受付 開始日
平成31年 1月16日(水)	B◎	◎	△	◎	◎	受付中
2月12日(火)	A◎	◎	◎	◎	◎	
3月13日(水)	B◎	◎	△	◎	◎	

Aは男性優先、Bは女性優先で行います。

\*乳がん検診・子宮頸がん検診については2年に1回の受診となります。平成30年度は偶数年(和暦)生まれの方が対象となります。(ただし、奇数年生まれの方で平成29年度未受診の方は受診できます。)

※扶桑町国民健康保険に加入している方は、一部負担金をお支払いの際に健康保険証を提示されると、無料で受診できます。

## お子さんの予防接種は お済みですか

保健センター ☎(93) 8300

お子さんの予防接種は、予防接種法で接種時期が定められており、接種時期を過ぎると公費(町負担)で接種できなくなり、全額自己負担になります。最近、予防接種の種類が増えているので、年代によって受ける予防接種の種類や回数は異なりますが、母子健康手帳で接種忘れがないか確認をしてください。接種の際は、予防接種予診票と母子健康手帳が必要です。お持ちでない方は保健センターで交付の手続きが必要ですよ。

ご不明な点等がありましたら保健センターへお問い合わせください。  
▼予防接種の種類と接種時期 (平成30年12月時点)

- B型肝炎：1歳未満児
- BCG：1歳未満児
- ヒブ：5歳未満児
- 小児用肺炎球菌：5歳未満児
- 四種混合(百日せき、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ)：7歳6か月未満児
- 麻疹風しん：1回目は1歳児、2回目は年長児
- 水痘(みずぼうそう)：3歳未満児
- 日本脳炎(※)：1回目から3回目(追加接種)は7歳6か月未満児、4回目(2期)は小学校4年生
- 二種混合：小学校6年生
- 子宮頸がん：現在差し控え中
- ※日本脳炎予防接種について  
現在、接種差し控えの影響で順次予

防接種予診票を個別通知しています。平成19年4月1日生まれ以前の方は、20歳までの間に合計4回接種が必要です。次のスケジュールを参考に接種をしてください。(予診票をお持ちでない方は保健センターで手続きをすれば接種可能です。)

- ・1回目を接種後6日以上の間隔で2回目を接種
- ・2回目からおおむね1年あけて3回目(追加)を接種
- ・3回目から約5年あけて4回目(2期)を接種

## 健康・ど・アップ教室の お知らせ

保健センター ☎(93) 8300

膝が痛い、腰痛で動きづらい、肩こりで頭が痛くなると悩んでいる方、それは体のゆがみが原因かもしれません。一度自分の姿勢をチェックしてみませんか。ぜひご参加ください。※会場準備のため、事前に保健センターへお申し込みください。

- ▼日時 平成31年1月30日(水)  
受付：午後1時15分
- ▼開始 午後1時30分(約1時間半)
- ▼場所 保健センター
- ▼内容 取り戻せ美ボディ!  
体のゆがみ・姿勢チェック  
膝・腰痛、肩こり対策
- ▼対象 20〜50歳代
- ▼定員 20名
- ▼持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル、飲み物
- ▼申込み 12月3日(月)