

Newsletter concerning Health Insurance in Easy Japanese



こくほ
国保だより

やさしい日本語版 第14号
(国保だより第76号をもとにつくっています)

2019年9月発行



とくしゅう
特集

くち
口から はじめる

けんこう
健康づくり

もくじ

- P6 ・ 国民健康保険『保険証』の 新しくなる
時期が 変わります
・ 「ぬまづ 健康 マイレージ」を 始めて
ください

この 国保だよりは 沼津市
国民健康保険課が 作りました。
わからないことが あるときは
電話をしてください。

☎ 055-934-4725

特集 口から はじめる 健康づくり

健康でいるためには、口の健康に気をつけることが大切です。
口の健康を守っていつまでも元気でいてください。

口と歯の大切な働き

口や歯には

- ・食べ物をかんで、細かくする
- ・かむことで脳の働きを良くする
- ・発音がはっきりする
- ・体のバランスが良くなる

など健康な体を支えるために、大切な働きがあります。



自分の歯が何本あるか知っていますか？

大人の歯（永久歯）は28本です。

80歳を過ぎて歯が20本以上残っている人は、37.2%と低くなっています。

自分の歯で何でもかんで食べるためには、歯を20本以上残すことが必要です。

歯がなくなる原因

歯がなくなる原因で一番多いのは歯周病（37.1%）です。次はむし歯（29.2%）です。

歯周病とむし歯にならないようにすることが大切です。

歯周病は体の健康にも関係しています

歯周病は生活習慣病などの病気の原因になります。また、歯周病になると、病気がひどくなる人もいます。

歯周病と関係が深い病気

心臓の
病気

脳の
病気

糖尿病

認知症

低体重児
・早産

誤嚥性肺炎
※



※ 食べ物や唾液などと一緒に細菌が気管に入ってしまうことで起こる肺炎

くち けんこう まも 口の健康を守るために できることから 始めて ください

1 じぶん くち じょうたい し 自分の口の状態を知る

じぶん は しにく じょうたい み
自分で 歯や 歯肉の 状態を 見て ください。

ししゅうびょう ちえっく 歯周病 チェック

- は 歯みがきなどで しにく から ち が 出る
- くち の 臭いが 気になる
- しにく が 赤く 腫れている
- は が 長くなったように 見える
- は が ゆるくなって 動く
- あさ お 起きた時に くち の 中が 気持ち悪い
- つめ 冷たいものや あつ いものを 食べる時 は 痛い

ひと
1つでも あてはまる 人は
ししゅうびょう か のうせい
歯周病の 可能性が あります。
は いしゃ そうだん
歯医者に 相談して ください。



2 せいかつ か 生活を変える

ししゅうびょう せいかつ す かた かんけい
歯周病は いつもの 生活の 過ごし方と 関係しています。ただ 正しい 生活に 変えて ください。

- たばこを 吸うことを やめる
- ストレスを ためない
- たくさん 寝る
- 甘いものを たくさん 食べない
- 栄養の バランスが 良い 食事をする
- 食事の 時間を 決める
- よくかんで 食べる
- 自分に 合った 運動を 続ける



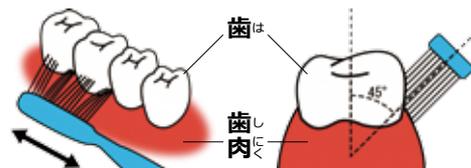
3 正しい歯みがきを行う

むし歯や歯周病の原因は、歯の周りにつくプラーク（歯垢）です。
正しい歯みがきでプラーク（歯垢）をしっかりと落としてください。

食事をした後には、忘れずに歯をみがいてください。

歯を1本ずつ丁寧にみがいてください。口の中をきれいに保つことができます。

歯ブラシは、毛先を歯と歯の間や歯と歯肉のさかい目に（45度の角度）あてます。軽い力で、小さく動かします。



フッ化物が入った歯みがき剤で歯をみがいてください。
むし歯になりにくくなります。

ポイント

みがき忘れてしまうことが多いところは、気をつけてみがいてください。

- ・歯と歯の間
- ・歯と歯肉の間
- ・前歯の裏
- ・奥歯

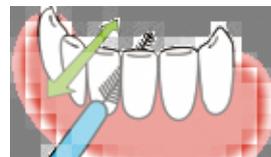
歯ブラシと一緒に、歯と歯の間を掃除する道具を使ってください。歯ブラシでは届かないところの汚れを落とすことができます。

★部分みがき専用歯ブラシ

奥歯のうしろ側や歯の並びが悪い場所に使ってください。

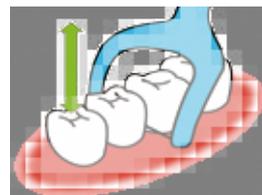
★歯間ブラシ

歯と歯のあいだのところに入れて、前と後ろにゆっくり動かしてください。



★デンタルフロス（糸ようじ）

歯と歯の間に入れて、歯に沿ってゆっくり上と下に動かします。



ポイント

歯肉を傷つけないように、気をつけて使ってください。

使い方が分からないときは、歯医者に相談してください。

4 歯科検診を受けてください

歯の病気が気がつかないうちに進んでしまうことがあります。

歯科検診を受けることで病気を早く見つけることができます。年に1回は歯科検診を受けてください。

歯科検診は歯医者か市の検診で受けることができます。

2019年 沼津市「歯周病検診」の案内

受けることができる人

20歳以上の人

内容

むし歯・歯周病の検査、みがき方の指導など

料金

0円（歯医者で検診を受けるときはお金を払います。）

受けることができる日・時間

予約はいりません。直接会場に来てください。



会場	受けることができる日	受けることができる時間
沼津市保健センター	10月28日（月曜日） 10月29日（火曜日） 10月30日（水曜日）	午前9時から11時20分まで 午後1時から3時20分まで
サンウエルぬまづ	9月27日（金曜日） 9月30日（月曜日） 10月1日（火曜日）	午前9時15分から11時20分まで 午後1時から3時20分まで
静浦地区センター	10月11日（金曜日）	午前9時30分から10時30分まで

わからないことがあるときは保健センターに電話をしてください。☎055-951-3480

かかりつけの歯医者を決めてください

いつも行く歯医者を決めて、決まった時期に歯科検診を受けてください。自分の口の状態が分かり、病気を早く見つけることができます。

また、自分で取ることのできない汚れを取ってもらうことができます。むし歯や歯周病にならないようにすることができます。

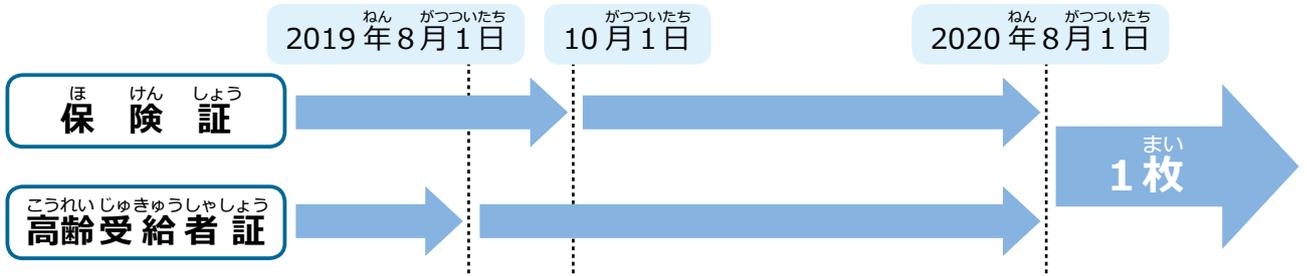
歯が痛くなる前に歯医者に行って相談してください。



口は健康の入り口です。「80歳で20本以上の歯を残す」ことを目標にしてください。

国民健康保険『保険証』の新しくなる時期が変わります

『保険証』と『高齢受給者証』が、2020年8月1日から1枚になります。そのため、『保険証』の新しくなる時期が、毎年10月1日から8月1日（『高齢受給者証』と同じ日）へ変わります。



『高齢受給者証』は、70歳から74歳の人が持ちます。『保険証』と一緒に、病院へ出します。病院へ行ったときに払うお金が少なくなることがあります。

わからないことがあるときは給付係に電話をしてください。055-934-4725



「ぬまづ健康マイレージ」を始めてください

運動・食事・健診などの健康づくりに取り組んでください。ポイントがたまると、『ふじのくに健康いきいきカード』をもらうことができます。



始め方は、右の紙に書いてあります。保健センター・市役所・地区センターでもらってください。

カードを見せると静岡県内の一部の店でサービスを受けることができます。

サービスの例

お寿司1皿・入浴1回・ドリンク1杯0円など

わからないことがあるときは保健センターに電話をしてください。055-951-3480