

成人期の歯周病予防

閩保健医療課健康支援室（☎53－3364）

市では、全ての市民が「生涯自分の歯でしっかりかんで食べられる」ことを目標に、「村上市歯科保健計画（第3次）」を策定しました。市民一人一人が歯と口腔の健康を保てるように、家庭や地域、関係機関などと協働しながら取り組みを進めていきます。今回は、成人期の現状について紹介します。

市の主な現状

令和4年度の成人歯科健診の結果、歯周病にかかっている人の割合は、30～70歳代の全ての年代で、80%を超えており、歯周病は、成人期以降の歯を失う原因の一つとなっています（図1）。

歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病菌は歯肉の間から血管に入り、血流に乗って全身に広がります。この菌が血管の炎症を引き起こし、血栓（血の塊）ができやすくなるため、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

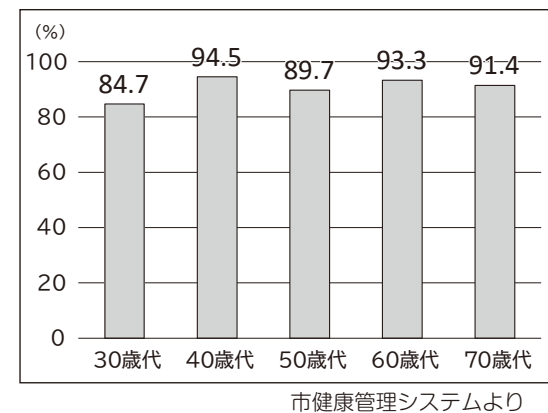
また、歯周病菌は血糖値を下げるインスリンの働きを弱めるため、糖尿病とも関係があることが分かっています。

歯周病を予防するために

- ・生活習慣の見直しを図り、バランスの良い食事をよくかんで食べましょう

- ・フッ化物入りの歯磨き剤を利用し、毎食後歯磨きをしましょう
- ・かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう

図1 令和4年度 歯周病の罹患割合



在宅歯科医療連携室からのお知らせ

在宅歯科医療連携室は、介護が必要で歯科医院への通院が難しい高齢者などを対象に以下の事業を実施しています。

・往診・訪問歯科診療

歯科医師が自宅や施設に伺い、歯科治療や口腔ケアを行います。（相談や受け付けは無料ですが、歯科医師による治療や口腔ケアは有料となります）

・歯やお口、入れ歯に関する健康相談

「よくかめない」「食欲がない」「口臭が気になる」「最近よく発熱する」などでお困りの場合は、在宅歯科医療連携室にご連絡ください。相談は無料で、歯科衛生士が対応します。

・無料訪問歯科健診

お口に関する自覚症状が無い場合でも歯科健診をお勧めしています。歯科医師がご自宅や施設に伺います。訪問には条件がありますので、お問い合わせください。

・介護施設職員向け口腔ケア実地研修

介護施設に歯科医師や歯科衛生士が訪問して、無料で口腔ケアの研修を行います。

口腔ケアって？

口の中の汚れを取り除いて清潔に保つほかに、口の働き（かむ・飲み込む・話す・顔の表情を作るなど）を維持、向上することをいいます。

問い合わせ先

〒958-0854 田端町1番25号タバタビル1階C号
村上市岩船郡在宅歯科医療連携室（☎・Fax62－7747）
月・水・木・金曜日 午前9時～午後5時
※令和6年5月1日から、受付時間が変更になりました



マイナンバーカードを作りませんか？

～マイナンバーカードを作るとこんなメリットがあります～

閩市民課市民年金室（☎75－8930）



「顔写真付きの身分証明」と「マイナンバーの証明」ができる唯一のカードです

行政サービスなどの手続きで、身分証明とマイナンバーの証明が必要な場合は、マイナンバーカードがあれば1枚で対応が可能であるため大変便利です。申請・受け取り方法などは以下のマイナンバーカード総合サイトをご覧ください。

- ・地方公共団体情報システム機構「マイナンバーカード総合サイト」→



●健康保険証として利用できます

マイナポータルから保険証としての利用申し込みを行うことで、医療機関の受け付けに設置された読み取り機にマイナンバーカードをかざすことにより、保険証情報が医療機関に連携されるので保険証や限度額認定証の提示が不要となります。

※有効な電子証明書が搭載されている必要があります



詳細は厚生労働省ホームページおよびマイナポータル手続きページをご覧ください。

- ・厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用について」→



- ・マイナポータル「トップページ」→



●マイナポータルから住所異動などができます

マイナポータルから転出届および転入先市区町村への転入届のための来庁日の予約、転居届のための来庁日の予約が可能です。

マイナポータルから手続きをすることで、転入届のために来庁する必要がなくなり、転入先市区町村への転入届のため来庁日の予約も同時に行うことができるため、転入届の際に記載する用紙も事前に準備されることから、手続きに係る時間も削減されます。

※有効な電子証明書が搭載されている必要があります。また、手続きの際は電子証明書の暗証番号の入力が必要です

詳細は市ホームページおよびマイナポータル手続きページをご覧ください。

- ・市ホームページ「引越しワンストップサービスについて」→



- ・マイナポータル「引越し手続きについて」→



マイナポータルでは、住所異動手続きのほかに国民年金の加入・免除申請やパスポートの切り替え申請などの手続きも行うことができますので、ぜひご利用ください。

