



## 歯・口の健康を増進するために！

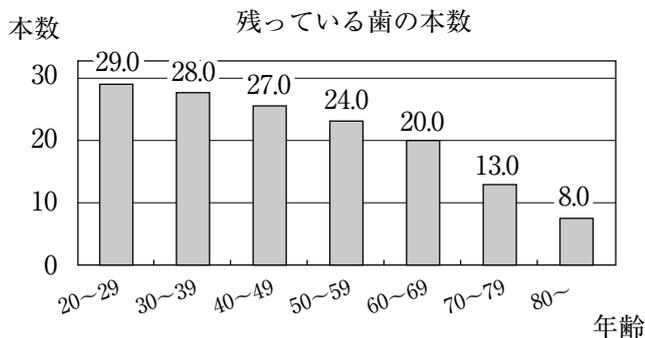
市は、市民一人一人が自らの健康づくりに積極的に取り組むための第2次北上市健康づくりプラン「健康きたかみ21」(平成23年度から27年度までの5カ年計画)を策定しています。このプランでは口腔(歯や歯肉、舌などの口の中全体)の健康を保つ目標達成のための取り組みとして、次の項目をあげています。



- ・一生健康な歯を保てるよう、口腔の健康に心掛けましょう。
- ・年1回以上定期的歯科検診を受けましょう。

80歳になっても自分の歯を20本以上残し、食事がおいしく食べられることを目指す、8020(ハチマルニイマル)運動が推進されています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

しかし、現実には8008となっています。大人の歯は、親知らず4本を含め32本ですが、1本歯を失うだけでかなりかむ力が低下します。



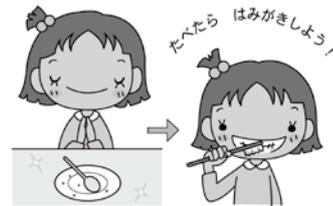
厚生労働省：平成17年度歯科疾患実態調査

歯を失う大きな原因は、むし歯と歯周病です。丁寧に歯磨きをすることで口の中の汚れを少なくするとともに、定期的に歯科健診を受け、適切なアドバイスを受けてください。

また、歯の健康は全身の健康との関係も深いため、小さいころから適切な生活習慣を身に付けさせるよう、家族で取り組みましょう。

### ■歯を守る生活習慣

- ①甘味のおやつや飲み物を日常的に取らない。
- ②しっかりかんで食事をする。
- ③正しい歯磨きで歯垢をしっかりと落とす。
- ④定期歯科健診を受ける。
- ⑤禁煙。



### お医者さんからの健康アドバイス vol.3

## 花粉症について ~外出時にはマスク、メガネ、帽子の着用を~

花粉症とは、植物の花粉が原因となって、くしゃみ、鼻みず、眼のかゆみなどのアレルギー症状を起こす病気で、日本人の4人に1人は花粉症といわれています。

原因の花粉としてはスギ(春)、ヒノキ(春)、カモガヤ(春~夏)、ブタクサ(秋)、ヨモギ(秋)などがありますが、代表はこれからシーズンをむかえるスギ花粉症です。

スギの飛散は、岩手県の場合は例年3月上旬から始まり5月上旬まで続きます。昨年は大量飛散となりましたが、今年は「例年並み」か「やや多い」と予想されています。

治療には、主に薬物療法、減感作療法、手術療法がありますが、特に薬物療法では花粉が飛散する2週間位前から治療薬を服用すると、シーズン中の症状を軽減できるといわれています。例年症状の重い人は早めに医療機関で治療を受けられることをおすすめします。

また、新聞、テレビなどで花粉情報をチェックし飛散の多い日はなるべく外出を避けましょう。外出する際にはマスク、メガネ、帽子を着用し、帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入室することも大切です。

▼協力…(社)北上医師会 TEL 63-4518

**休日当番医(9:00~17:00)**

とき	内科系	外科系
2/26 (日)	茂木内科医院 本通り1-7-12 61-0222	藤田眼科医院 上江釣子17-204 71-5222
3/4 (日)	黄木内科医院 上江釣子15-60-2 77-2211	まゆみ皮フ科クリニック 柳原町4-15-26 61-5220
3/11 (日)	すがい胃腸科内科クリニック 上江釣子7-98-1 71-5577	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町3-11-16 64-6644
3/18 (日)	ちとせ医院 大通り2-1-22 63-3780	菅整形外科医院 上江釣子16-51-2 77-5110
3/20 (火)	とどり小児科医院 大通り4-3-5 64-1603	きたかみ腎科クリニック 柳原町4-15-9 61-5700
3/25 (日)	高橋医院 本通り3-2-46 64-4159	淵澤脳神経外科クリニック 鍛冶町2-14-40 63-6321

**休日当番薬局(9:00~17:00)**

とき	薬局	薬局
2/26 (日)	佐藤薬局 本通り1-8-33 63-3141	あんず薬局 上江釣子17-218-2 71-5665
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
3/4 (日)	フジ調剤薬局 上江釣子15-57-2 71-5505	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	フォレスト薬局北上店 村崎野17-171 66-7121	
3/11 (日)	ウィル調剤薬局 上江釣子7-97-1 71-5533	おおぞら薬局 柳原町4-15-29 65-2202
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
3/18 (日)	さくら調剤薬局 若宮町2-2-39 63-8822	くろみ薬局 上江釣子16-151-1 72-5017
	アイン薬局北上店 村崎野17-172-1 71-1780	
3/20 (火)	かたくり薬局 大通り4-3-1 61-3351	まちぶん調剤薬局 柳原町4-15-8 65-7810
	中央調剤薬局県立中部病院前支店 村崎野17-22-1 68-4976	
3/25 (日)	はなぞの調剤薬局 花園町1-1-35 65-3361	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 81-4545

**日曜日当番整骨院(9:00~17:00) 休日当番歯科(9:00~12:00)**

とき	施術所	とき	歯科
2/26 (日)	斎藤整骨院 大曲町8-27 65-4531	3/18 (日)	千田歯科医院 本石町1-6-35 63-2014
3/4 (日)	大河原整骨院 本通り3-1-26 65-0104	※3週目以外の日曜日には開院している歯科があります。	
3/11 (日)	佐藤整骨院 大通り1-6-8 63-3725		
3/18 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53-1 73-5170		
3/25 (日)	きくち整骨院 村崎野24-20-16 66-5321		

※休日当番医などは変更になることがあります。あらかじめ電話で確認の上、保険証をお持ちください。

## 感染症は予防が第一

### 子ども予防接種週間 3月1日~7日

市は、子どもの予防接種として、BCG、三種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風)、麻しん風しん混合、日本脳炎、ポリオを実施しています。

予防接種は、免疫を獲得して感染症から身を守るという目的がありますが、社会的には感染症の流行を予防するという目的もあります。

ワクチンは感染症の原因となるウイルスや細菌の毒素を弱めたり、不活性化させたりして作ったもので、接種により子ども自身に抵抗力を作らせます。保育所や幼稚園、小学校に行くようになると、感染症にかかる機会がずっと増えます。子ども自身がかかると同時に友達にもうつし、感染が周囲に広がりがねません。感染症からお子さんを守るために、各接種期限内に予防接種を受けさせましょう。

なお、接種に当たっては、ほかの予防接種との接種間隔をよく確認するとともに、健康状態に十分に注意し、心配な時は事前にかかりつけ医に相談してから受けるようにしましょう。



次の予防接種の接種期限は3月31日となっています。年度末に慌てないように、余裕を持って接種しましょう。接種期限を過ぎると、全額自己負担となり、5千円から1万2千円程度の費用がかかります。

#### ○麻しん風しん混合予防接種

##### 第2期…小学校就学前の年長児

(平成17年4月2日~18年4月1日生の人)

##### 第3期…中学1年生に相当する年齢の人

(平成10年4月2日~11年4月1日生の人)

##### 第4期…高校3年生に相当する年齢の人

(平成5年4月2日~6年4月1日生の人)

#### ○二種混合予防接種

##### 第2期…小学6年生に相当する年齢の人

(平成11年4月2日~12年4月1日生の人)

※通知書を紛失した人には再発行しますので、お早めにご連絡ください。

▶問い合わせ…健康係(内線) 3174