

6月4日～6月10日は 『歯と口の健康週間』です!

～咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで～

日本人の平均寿命は、男性が81歳、女性が87歳と、世界トップレベルの長寿大国ですが、歯の寿命は50～60歳代と言われており、高齢になるにつれて歯を失う人が多いのが現状です。しかし、日頃から歯みがきなどのお口のケアをしっかりと行っていれば、歯の寿命をもっと延ばすことができます。

【健康な歯を保つためのお口のケア】

1. 歯みがき

・スクラッピング法

歯ブラシの毛先を歯に対して90度に当て、2～3mmずつ横に振動させます。基本的なみがき方です。

・バス法

残った歯垢をさらに落とすみがき方です。毛先を歯に対して45度に当て、歯と歯ぐきの間を1mmくらいずつ振動させます。



2. 歯間ブラシやデンタルフロスで歯垢を除去

歯と歯の間や、歯と歯肉の境目に付いている食べかすや歯垢は、歯ブラシだけでは取れにくいので、歯間ブラシやデンタルフロスなどの用具を使って、しっかり落としましょう。

3. 歯科医や歯科衛生士によるケアも必要

自分では取り除けない歯垢や歯石を除去するためには、年1～2回専門のクリーニングが必要です。お口の中で起きているトラブルの早期発見・治療のためにもかかりつけの歯科医をもち、定期的に歯垢や歯石のケアを受けましょう。

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病と深く関わっている他、全身の健康に悪影響を及ぼします。歯の健康をいつまでも保つことは、からだ全体の健康を守ることにもつながります。

「歯と口の健康週間」をきっかけに、お口のケアについて見直してみましょう。

※フッ素塗布について

幼児対象のむし歯予防事業として、6月4日(木)にフッ素塗布を予定しておりましたが、新型コロナウイルス感染症予防対策により「中止」を決定いたしました。ご理解くださいますようお願いいたします。今回は、10月15日(木)に予定しています。近くなりましたら、対象のお子さまへ個別通知によりご案内いたします。

▶問い合わせ先=子ども家庭課 母子健康係 ☎ 56 9 1 3 2

国民健康保険税の低所得世帯の軽減が拡充されました

世帯の所得が少ない場合は、均等割額及び平等割額が7割、5割、2割軽減される措置が適用されます。

令和2年度から、5割、2割の軽減世帯の基準額が引上げられました。

世帯主とその世帯の被保険者及び特定同一世帯所属者

〔 全員の前年の所得の合計金額が、下記以下の場合。 〕
 () 内は旧基準額。

7割軽減	33万円以下の世帯
5割軽減	33万円 + <u>28万5千円</u> × 被保険者数 (33万円 + <u>28万円</u> × 被保険者数)
2割軽減	33万円 + <u>52万円</u> × 被保険者数 (33万円 + <u>51万円</u> × 被保険者数)

(注) 特定同一世帯とは、国保から後期高齢者医療制度へ移行された方で、継続して同一世帯に属する方をいいます。ただし、世帯主を変更した場合、その世帯員でなくなった場合、後期高齢者医療制度へ移行してから5年が経過した場合は、特定同一世帯所属者ではなくなります。

▶ 問い合わせ先 = 税務課 住民税係 ☎ 56 9 1 2 2

ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品Q&A

- Q1. ジェネリック医薬品ってなに？
- A1. 先発医薬品の特許期間が過ぎると、他の医薬品メーカーも同じ有効成分の薬の製造販売が可能になります。こうした医薬品の総称がジェネリック医薬品（後発医薬品）です。
- Q2. なんで安いのか？
- A2. 先発医薬品は開発期間が長いので、莫大な開発費用が必要といわれるのに対して、ジェネリック医薬品は開発期間が短くてすむので研究費用も低くなります。そのため、薬の価格が安くなるのです。
- Q3. 効き目や安全性は？
- A3. ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ有効成分の薬です。で、有効性や安全性は確認されています。また、厚生労働省が承認していますので、治療学的にも先発医薬品と同レベルである薬だけが製造販売されています。
- Q4. どのような利点がある？
- A4. ジェネリック医薬品の普及は、患者様のお薬代の負担が軽くなり、医療保険財政の改善にもつながります。
- Q5. ジェネリック医薬品を使用するには？
- A5. 病院や診療所などの医療機関を受診したときに医師に相談するか、調剤薬局で薬剤師に相談してみましよう。ただし、薬によってはジェネリック医薬品がない場合があります。

▼ 問い合わせ先 = 住民課 国保年金係 ☎ 56 9 1 3 4