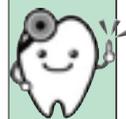


健康メモ

歯は生涯のパートナー



あなたは現在、自分の歯が何本ありますか？親知らずを除くと永久歯（大人の歯）は28本あります。

8020（ハチマル・ニイマル）運動とは、『生涯にわたり自分の歯を20本以上保つこと』で、健全な噛む力を維持しようという取組です。歳をとると歯は失うものときらめてはいないでしょうか？

【歯を失うのはいつ？】

歯が急速に失われるのは50歳前後といわれています。最近の調査では、80歳以上で平均12・2本の歯を保有しているという報告があり、20年前の同じ年代の平均4・6本と比べ改善していることがわかります。



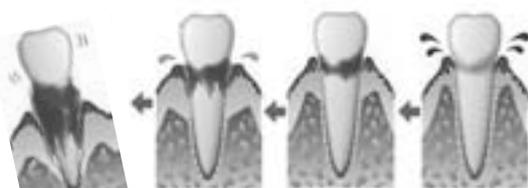
【主な原因は歯周病！】

歯磨きが十分でないと、垢（プラーク）や歯石が歯と歯ぐきの境目に繁殖します。プラークの中には、重量1mgあたり1億個もの細菌が含まれ、その細菌から出される毒素によって、歯肉が腫れたり

出血しやすくなります。やがて、歯と歯肉の間にすき間ができる『歯周ポケット』と呼ばれる溝ができます。

歯周ポケットの中は歯周病原菌が繁殖しやすい環境なので歯肉炎はさらに進みます。

やがて歯を支える骨が溶け、歯肉が下がり、歯がグラグラして、ついには歯が抜けてしまいます。



これを歯周病といいます。

たばこやストレス、糖尿病は歯周病を増悪する要因となります。

また歯周病菌や毒素は、血液にのって全身に運ばれるため、その影響は肺炎や心筋梗塞をはじめ、妊婦の早産による低体重児の出産にまで及ぶことがわかっています。

【歯周病？自己チェック】

- 朝起きた時、口の中がネバネバする
 - ブラッシングで出血する
 - 口臭が気になる
 - 歯肉がむずがゆい、痛い
 - 歯肉が赤く腫れている
 - 硬いものが噛みにくい
 - 前歯が長くなった気がする
 - 前歯が出っ歯になった、または歯と歯の隙間に食べ物が挟まる
- ※3項目以上あてはまる方は要注意です。

【早期発見に歯科検診！】

歯周病の恐ろしい点は、初期・中期には痛みをあまり感じないため症状がどんどん進むことです。その為、歯科医院での検査が欠かせません。毎日の丁寧な歯磨きに加え、定期的な歯石除去など専門的なメンテナンスを受けることが大切です。



中高年の50%以上がかかっていると考えられる歯周病。生涯自分の歯で過ごすことができず、毎日の心がげ次第です。

保健師 酒井 香奈子

年金あれこれ あなたは年金を将来、受けられますか？

老齢基礎年金は最低25年間（受給資格期間の合算）保険料を納めなければ受給することができません。ムダにいませんか？あなたの保険料！

国民年金は20歳から60歳まで加入します。老齢基礎年金を受け取るためには、原則25年（300カ月）の加入期間が必要です。10年、20年保険料を納めていても、25年の加入期間を満たさない場合は、老齢基礎年金を受け取ることができません。60歳までの間に、25年の受給資格期間を満たせない方や、40年の納付がなく年金額が満額にならない方は、60歳以降も国民年金に任意加入することができます。（保険料はその年度で定められている金額です）

受給するために必要な期間（受給資格期間）は、

- ① 国民年金保険料納付済期間
- ② 免除期間
- ③ 合算対象期間
- ④ 厚生年金保険加入期間
- ⑤ 共済組合の組合員期間
- ⑥ 第3号被保険者期間
- ⑦ 学生納付特例期間
- ⑧ 若年者納付猶予期間

※①～⑧を合算して25年以上です。

（ただし、③・⑦・⑧は受給資格期間を満たしているかどうかをみるときは計算されますが、年金額を計算するときには含まれません。）

老齢基礎年金は保険料納付済期間が40年あってはじめて満額支給されます。

40年間保険料を納め続けると、65歳から月に65,008円（年金額は平成27年度）の基礎年金が受けられます。

保険料納付を忘れに・・・納めて安心国民年金

■お問い合わせ：住民課お客さま窓口係 TEL32-2500