

大 館 市  
 国民健康保険  
 福祉医療制度  
 後期高齢者医療

# あんない

平成 29 年 7 月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7046  
 Eメール kokuho@city.odate.lg.jp

国保に加入している70歳から74歳のかたへ

8月1日からの

新しい高齢受給者証をお届けします

70歳から74歳の国保加入者には、医療機関を受診する際に保険証と一緒に一部負担金(医療費自己負担分)の割合を示す「国民健康保険高齢受給者証」を提示してもらっています。現在お持ちの高齢受給者証の有効期限が7月31日となっているかたには、新しい高齢受給者証を7月下旬に郵送します。8月1日からは、新しい高齢受給者証をお使いください。

世帯主あてに郵送します

高齢受給者証は、世帯主の宛名でお送りします。世帯主が高齢受給者証の交付対象者ではない世帯はご注意ください。

75歳以上になるかたには  
お送りしません

平成29年7月31日の時点で75歳になっているかたは、8月1日以降は高齢受給者証は必要なくなるため、高齢受給者証は送られません。これらのかたには、誕生日前までに「後期高齢者医療被保険者証」をお送りします。75歳の誕生日以降は、この保険証1枚のみで医療機関を受診することができます。

負担割合をご確認ください

8月1日以降の一部負担金の割合は、平成28年中の収入・所得に応じて決まります。高齢受給者証の「一部負担金の割合」に記載されていますので、ご確認ください。

自分がどの負担割合に該当するかは、下記の表を参考にしてください。

国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日 平成 年 月 日	
番 号	
世帯主 住所	
氏 名	見 本
対象被保険者 氏 名	
生年月日	昭和 年 月 日
一部負担金の割合	
有効期日	平成 年 月 日
有効期限	平成 年 月 日
保険者番号並びに保険者の名称及び印	0500047 大館市

負担割合	昭 和 19 年 4 月 1 日 以 前 生 ま れ の か た	昭 和 19 年 4 月 2 日 以 降 生 ま れ の か た	生 年 月 日 に 関 わ ら ず 現 役 並 み 所 得 の か た
1割	昭 和 19 年 4 月 1 日 以 前 生 ま れ の か た	昭 和 19 年 4 月 2 日 以 降 生 ま れ の か た	生 年 月 日 に 関 わ ら ず 現 役 並 み 所 得 の か た
2割			
3割			

負担割合一覧表



# ご利用ください 高額療養費制度・限度額認定証

医療費が高額になるときは「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、医療費の請求が月ごとに所定の金額までに抑えられます。また「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、入院時の食事代も減額されます。

※現在交付している認定証の有効期限は、平成29年7月31日です。8月以降も認定証が必要な場合は、8月に入ってから窓口で申請をお願いします。

後期高齢者医療被保険者で、平成29年7月現在交付を受けているかたで、平成29年8月以降も該当する場合は、7月末に保険証と一緒に郵送しますので、手続きは不要です。

## ◇申請をお忘れなく

限度額適用認定証は申請しなければ交付されません。希望するかたは、忘れずに手続きをお願いします。

70歳未満のかた

70歳以上市民税非課税世帯のかた

窓口で限度額適用認定証の申請をしてください

70歳以上課税世帯のかた

限度額適用認定証は必要ありません

## 申請に必要なもの

- ・ 保険証
  - ・ 高齢受給者証(70歳から74歳のかた)
  - ・ はんこ(75歳以上のかた)
- ※転入したかたは転入前の市区町村の所得と課税状況がわかる証明書が必要な場合があります。

## 限度額適用・標準負担額減額認定証

医療費(一部負担金/月額)が所定の限度額に抑えられます。また、入院時の食事代が減額されます。

### 市民税非課税世帯

- ・ 世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税の世帯のかた(世帯主が国保に加入していなくても、非課税であること)

### 市民税非課税世帯 低所得Ⅱ

- ・ 国保高齢受給者(70~74歳)で、世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税の世帯のかた
- ・ 後期高齢者医療被保険者で、世帯員全員が市民税非課税の世帯のかた

### 市民税非課税世帯 低所得Ⅰ

- ・ 国保高齢受給者で、世帯主及び国保加入者全員が市民税非課税であり、\*前年中の基準所得が0円の世帯のかた
- ・ 後期高齢者医療被保険者で、世帯員全員が市民税非課税であり、前年中の基準所得が0円の世帯のかた

※前年中：29年8月1日以降に交付する場合は「28年中」

※基準所得が0円：一人世帯で年金収入のみの場合は80万円以下

## 限度額適用認定証

入院時の食事代の減額は受けられませんが、医療費が所定の限度額に抑えられます。  
70歳未満で、市民税が課税されているかた

(上位所得世帯・一般世帯)  
医療機関窓口での一部負担金の支払いが猶予または免除になる制度があります。

## 国民健康保険一部負担金 徴収猶予及び免除

世帯の収入が生活保護基準以下で、次のような事情があった場合は一部負担金の徴収猶予または免除を受けることができます。

### 対象

- ① 震災、風水害、火災その他これらに類する災害により死亡し、または障害者となり、もしくは資産に重大な損害を受けたとき
- ② 干ばつ、冷害、凍霜害等による農作物の不作、不漁その他これらに類する理由により収入が減少したとき
- ③ 事業または業務の休廃止、失業等により収入が著しく減少したとき

### 免除の要件

入院療養を受ける被保険者がいること

### 期間

徴収猶予 6カ月以内  
免除 3カ月以内



## 医療機関での自己負担限度額(月額)

自己負担額は月ごとに計算します。継続して入院・通院していても、月が変わると合算できません。

### 70 歳未満のかた

所得区分	総所得金額等※	区分	3 回目までの限度額	4 回目からの限度額 (過去 12 カ月)
市民税非課税世帯		オ	35,400 円	24,600 円
一般世帯	210 万円以下	エ	57,600 円	44,400 円
	210 万円超 600 万円以下	ウ	80,100 円+(総医療費-267,000 円)×1%	44,400 円
上位所得世帯	600 万円超 901 万円以下	イ	167,400 円+(総医療費-558,000 円) ×1%	93,000 円
	901 万円超	ア	252,600 円+(総医療費-842,000 円) ×1%	140,100 円

※総所得金額等＝総所得金額(収入総額-必要経費-給与所得控除-公的年金等控除)-基礎控除(33万円)

### 70 歳以上のかた

70 歳以上で一般所得・現役並み所得のかたの自己負担限度額が、平成 29 年 8 月から変更になります。

低所得のかたに関しては変更はありません。平成 30 年 8 月診療分からは、一般と現役並み所得のかたの自己負担限度額が変更になります。

### 平成 29 年 7 月診療分まで

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
低所得者Ⅰ	8,000 円	15,000 円
低所得者Ⅱ	8,000 円	24,600 円
一般	12,000 円	44,400 円
現役並み所得者※	44,400 円	80,100 円+(総医療費-267,000 円)×1% (過去 12 カ月間で 4 回目からは 44,400 円)

※現役並み所得者…加入者の課税所得が 145 万円以上で、2 人以上の世帯での収入が 520 万円、1 人世帯で 383 万円を超える世帯

### 平成 29 年 8 月～平成 30 年 7 月診療分

所得区分	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)
低所得者Ⅰ	8,000 円	15,000 円
低所得者Ⅱ	8,000 円	24,600 円
一般	14,000 円 年間 144,000 円	57,600 円 (過去 12 カ月間で 4 回目からは 44,400 円)
現役並み所得者※	57,600 円	80,100 円+(総医療費-267,000 円)×1% (過去 12 カ月間で 4 回目からは 44,400 円)

◆所得区分「一般」の年間上限額は、平成 29 年 8 月～平成 30 年 7 月の 1 年間で計算します。対象になるかたへは、市から通知をお送りします。

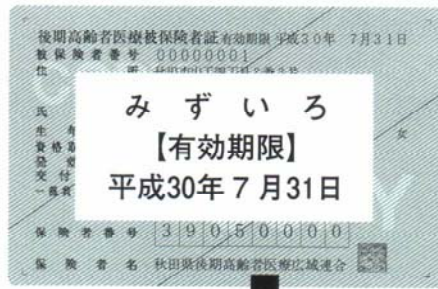
# 8月1日からの

# 新しい後期高齢者医療の保険証をお届けします



現在後期高齢者医療に加入しているかたがお持ちの保険証の有効期限は、7月31日です。新しい保険証は、7月下旬に加入者全員に郵送します。申請手続きは必要ありません。8月1日以降は、郵送された新しい保険証をお使いください。

新しい保険証は封筒に入れてお送りします



7月下旬にこちらの白い封筒でお届けします。8月1日からご使用ください。



## 保険料決定通知書が7月中旬に届きます

平成28年中の所得により計算した平成29年度の後期高齢者医療保険料をお知らせする通知書を、7月中旬に郵送します。

保険料は、特別徴収(年金からの引き落とし)か普通徴収(口座振替または納付書による徴収)での納付になりますので、通知書をご確認ください。

## 特別徴収のかたは、口座振替に変更できます

後期高齢者医療の保険料は原則として年金から納める(特別徴収)ことになっていますが、特別徴収から口座振替に変更することもできます。詳しくは保険課医療給付係にご相談ください。



## 平成29年度から 保険料の軽減率が変わります

### ○所得割の額が変わるかた

基礎控除後の総所得金額等が58万円以下のかた(収入が年金のみのかたであれば、年金収入が153万円を超え211万円以下)は、2割軽減(28年度までは5割軽減)になります。所得割の納付額は8割です。

### ○均等割の額が変わるかた

後期高齢者医療制度に加入する前日に、職場の健康保険等の被扶養者であったかたは、7割軽減(28年度までは9割軽減)になります。均等割の納付額は3割ですが、所得割の負担はありません。

## 限度額適用・標準負担額減額認定証を お持ちのかたへ

世帯員全員が市民税非課税の世帯のかたは、1カ月の医療費一部負担額と入院時の食事代が減額になる「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けることができます。

現在認定証の交付を受けていて、引き続き世帯員全員が市民税非課税となる世帯のかたには、新しい認定証を保険証と一緒に台紙で郵送しますので、8月1日からお使いください。

現在認定証の交付を受けていないかたは、世帯員全員が住民税非課税の世帯の場合でも、認定証は郵送されません。交付を希望するかたは、保険課医療給付係の窓口で申請してください。



申請・お問い合わせ 保険課医療給付係 ☎43-7046

# 国保からのご案内



交通事故などでけがをしたときは  
必ず保険課へご連絡を！

- ・車同士で衝突してけがをした
- ・歩いていたら自転車と衝突した
- ・他人の飼った犬に噛まれた
- ・飲食店で食中毒になった
- ・建物や施設の設備の欠陥でけがをした



右記のような事故に遭いけがや病気をした場合、第三者(加害者)が被害者の医療費を全額負担するのが原則です。国保では医療費のうち保険給付分を一時的に立て替えて支払い、後日加害者に請求することで、被害者の負担軽減を図っています。

この加害者への請求を行うには、被害者からの届け出が必要です。これらの事故に遭った場合は、必ず保険課へ届け出を行ってください。

心当たりのあるかたは、  
保険課国保係 ☎43-7047  
までご連絡ください。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)に関する差額通知をお送りしています

国民健康保険・後期高齢者医療に加入しているかたのうち、現在使用している医薬品をジェネリック医薬品に切り替えると、一部負担額が国民健康保険のかたで400円以上、後期高齢者医療のかたで300円以上安くなると見込まれる場合、年2回「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りしています。



変更できるジェネリック医薬品の名称やメーカー、金額などが書かれていますので、ジェネリック医薬品への切り替えを検討する際の参考にしてください。

### 送付予定

国民健康保険加入者・・・8月、2月  
後期高齢者医療加入者・・・7月、1月

通知に関するお問い合わせ

◆国民健康保険中央会コールセンター  
☎0120-53-0006 9時~17時  
(土日祝日・年末年始は除く)

柔道整復、はり・きゅう、マッサージの医療費通知をお送りしています

国民健康保険・後期高齢者医療に加入している、保険証を使って柔道整復(整骨院等)、はり・きゅう、マッサージなどの施術を受けたかたに「医療費通知」をお送りしています。

施術の日数や医療費などの記載されたもので、内容についてお尋ねする場合がありますので、領収書は大切に保管してください。



### 送付予定

国民健康保険加入者・・・9月、3月  
後期高齢者医療加入者・・・5月、9月、1月

**振り込め詐欺・不審電話にご注意を！**

市の職員を名乗り「納め過ぎた保険税を還付します」「医療費を還付します」などの不審電話が報告されています。

不審な電話があった場合は、市役所や警察にご相談ください。

・大館警察署 ☎42-41111  
・警察相談専用電話 #9110  
・市役所保険課 ☎43-7046





# 医療費の節約にご協力をお願いします

医療機関にかかること、医療費が発生します。その医療費の一部を、本人負担として窓口で支払い、残りは市が負担しています。市の医療費は増加傾向にあり、全国平均と比較しても高い水準です。皆さん一人ひとりが少し意識を変えるだけで医療費を節約することは可能となります。現在と将来の医療費を節約するために、病院などの受診の仕方や自分自身の健康管理についても一度考えてみませんか。

## 医療機関のかかりかた

風邪などの軽い症状で最初から大病院で受診したり、同じ病気・同じ症状などで複数の医療機関にかかったり、緊急ではないのに時間外・休日受診をしたりといった医療機関へ



のかかりかたも医療費増加の原因となります。

## 生活習慣病の増加

運動不足や過度のストレス、食生活などの日頃の悪い生活習慣などが原因となる生活習慣病が増加しています。

生活習慣病などの慢性疾患は治療に時間が掛かるため医療費増加の原因となります。



### 医療費増加の主な要因

## 人口の高齢化

医療を必要とする機会や回数が多い高齢者の割合が増えたことによって、医療費も増加傾向にあります。また、高齢になるにつれて、病状が慢性化及び長期化することも医療費増加の原因となっています。



## 医療技術の進歩

新しい医療技術や医療機器、薬などが開発され、これまで治療が難しかった病気でも治すことができるようになってきています。

しかし、それに伴って治療に掛かる費用も増えており、医療費増加の原因となっています。



【国保加入者 1 人あたりの医療費(年額・保険者負担+自己負担)】 (円)

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度
大館市	336,150	363,423	359,525	359,725
全国	311,904	321,378	330,628	347,801

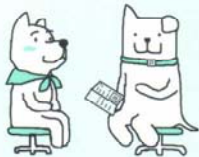
・国民健康保険中央会HP「医療費の推移(市町村国保)」  
・平成 28 年度 大館市「国保の概要」より

## 健康診査を受けましょう

生活習慣病は、医療費の大きな割合を占めています。市では、その原因となるメタボリックシンドロームとその予備群のかたを早期発見し、改善することを目的として40歳以上のかたを対象に特定健康診査(特定健診)を行っています。

特定健診を受けることで病気を早期に発見することができれば重症化する前に治療ができます。また、健診の数値を毎年継続的に見ていくことで病気の予防にもつながり、医療費の節約にも大きな効果があります。特定健診は毎年受診するようにしましょう。

※特定健診と一緒に受けられるがん検診等もあります。詳しい内容・日程は広報おおだて3月号と同時配布している「健康ガイド」または、市ホームページでご確認ください。



### かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、既往症や健康状態を把握して健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。

かかりつけ医は、大病院と比べると待ち時間が少なく速やかに診察や治療に入れる、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえるなどのメリットがあります。

もし精密検査や専門治療が必要になったときも、かかりつけ医が適切な医療機関を紹介し、紹介状や診療情報を提供することで、その後の治療がスムーズになります。

### 重複受診はやめましょう

「重複受診(はしご受診)」とは、同じ病気で同時期に複数の医療機関にかかることをいいます。受診するたびに初診料が掛かり、医療費が増えるばかりではなく、何度も同じ検査を受けることで身体に負担が掛かるほか、薬や注射の重複などで悪影響が出る、治療が中途半端になるなどの心配があります。



自身の健康のためにも、医師の診断や治療に納得がいかないときはきちんと説明を求め、自己判断だけで重複受診するのはやめましょう。

### 休日や夜間の受診は控えましょう

休日や夜間など通常の診療時間外に医療機関を受診すると、加算料金が付いてしまいます。

また、休日や夜間に開いている救急医療機関は、本来は緊急性の高い患者さんのためのものです。軽い症状にもかかわらず安易に受診すると、本当に緊急の治療が必要なかたへの対応の遅れにもつながってしまいます。

緊急時以外はなるべく平日の診療時間内にかかりつけ医を受診するようにしましょう(診療時間内であっても夜間・早朝は加算料金の付く診療所もあります)。



### お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は処方された薬の名前・量・日数・使用方法などを記録できる手帳のことです。また、副作用歴やアレルギーの有無などを継続的に記録できます。

お薬手帳を利用することで、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。また、いつもと違う医療機関を受診したときや、災害などの緊急時でも普段服用している薬が分かるため安全に処置が受けられます。

お薬手帳は一冊にまとめ、医師や薬剤師に自身自身の体のことを正しく伝えるための道具として活用しましょう。



### 薬を正しく使いましょう

適切な用量・用法を守ってこそその薬です。自分の判断で量を加減したり中止したりすると薬が効かなくなったり、体に悪影響を与えたりします。

また、使い切れずに捨ててしまっているなど、薬が余ってしまう場合は医師や薬剤師に相談し、用量・用法を守って正しく使いましょう。

### 明細つきの領収書をもらいましょう

医療機関を受診したときは領収書をもらいましょう。平成22年4月からは、診療内容が分かる診療明細書が発行されています。どのような診療行為を受けて、どれくらいの医療費が掛かったのかを確認しましよう。

### 小児救急電話相談

休日や夜間に子どもが急に体調を崩し、対応に迷ったときは「小児救急電話相談」をご利用ください。

小児科の医師や看護師の症状に応じた適切なアドバイスが受けられます。

#8000 (19時30分～22時30分)



一人ひとりの出掛けが全員の負担削減につながります



# 未来のために今はじめませんか？『健診習慣』

お問い合わせ 健康課成人健診係

☎42-9055

市では、国民健康保険・後期高齢者医療に加入しているかたを対象にした健康診査を実施しています。

平成29年4月20日時点で対象となるかたには6月中に受診券を送付しましたが届いていますか？今年には白地にピンク色の文字が入った封筒でお送りしています。

下記の対象となるかたで受診券が届いていないかた、4月21日以降に国民健康保険または後期高齢者医療に加入したかたは、健康課成人健診係までお問い合わせください。



〈封筒見本〉

健診は、6月から始まっており、集団健診方式と医療機関方式の2つの方式で行います。皆様のご都合に合わせていずれかの方式で受診してください。

## 対象者

### 【特定健康診査】

受診日時点で市の国民健康保険に加入し、今年度中に40歳以上のかた

### 【後期高齢者の健康診査】

後期高齢者医療に加入しているかた

## 内容

### 【必須項目】

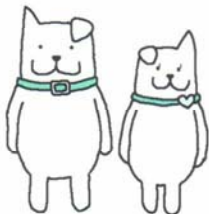
- ① 受付 ② 問診 ③ 診察 ④ 血圧測定
- ⑤ 身体計測(身長・体重・腹囲)※腹囲は特定のみ
- ⑥ 尿検査(糖・たんぱく)
- ⑦ 血液検査(脂質・血糖・肝機能・尿酸・クレアチニン)

【医師が必要と判断した場合に行う検査項目】

- ⑧ 貧血検査
  - ⑨ 心電図検査、眼底検査
- ※⑨については、前年度の健診結果により対象者が決まります。該当する場合は、受診券に検査項目が印字されています。

### ●自己負担金は無料です

毎年忘れず  
受けようね♡



## 健診方式

### 【集団健診方式】

各地区公民館や体育館などを会場に9月14日(木)まで実施します。受付時間は午後のみです。

この方式では、希望すれば大腸がん検診や肺がん検診なども一緒に受けられます。

### 【医療機関方式】

7月から8月末までは市内の協力医療機関で実施します。医療機関によっては、午前・午後、土曜日にも実施しています。

9月は扇田病院で実施します。扇田病院で受診する際は、7月から8月の間に事前に予約が必要です。

### 特定健診は、毎年受けることが大切です

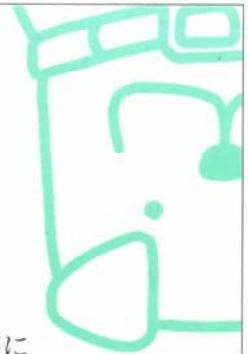
生活習慣病は進行するまで自覚症状はありません。「体調がいいから健康」と思っている、体の中では病気が進行していることがあります。1年以上受診間隔を空けると、知らず知らず病気が進行し早期発見の時期を過ぎてしまう恐れがあります。

また、健診を毎年受診することで、体の変化がわかることから、継続して受診することが重要です。今年から、大館市健康ポイントが始まりました。健診を受けるとポイントが貰え、100ポイント以上貯めると地域限定商品券千円分と交換できます。この機会に、ぜひ健診を毎年の習慣にしませんか。



受けて  
ためて  
もらおう！

## 100ポイントためて 1,000円分の地域限定商品券と交換 大館市健康ポイントははじめました。



市民の皆さんが自分で健康目標を決めて取り組んだり、健診を受けたり、健康講座に参加したりすることで貰えるポイントを100ポイント以上貯めると1,000円分の地域限定商品券(Buy おおだて商品券)と交換できます。

この機会に、「毎年健診を受けて健康チェックしよう」「人間ドックを受けてみよう」「健康講座で健康づくりにチャレンジしよう」そんな健康習慣を始めませんか。健康ポイントは、市民の皆さんが健康づくりに取り組むきっかけづくりを応援します。家族やお友達を誘って、ぜひチャレンジしてください。

<b>対象者</b>	：大館市に住所がある今年度40歳以上のかた※公務員を除く (昭和53年4月1日以前に生まれたかた)
<b>ポイント付与期間</b>	：平成29年4月1日(土)～平成30年3月20日(火)
<b>ポイントカード配布期間</b>	：平成29年6月1日(木)～平成30年1月31日(水)

### ①ポイントカードを貰う

ポイントカードは広報6月号に挟みこんでいます。抜き取って使用してください。

また、各種健診会場や健康課窓口などで貰えるほか、市ホームページからダウンロードもできます。

### ②ポイントを貯める

#### 必須項目

自分が取り組む健康目標を決めるか、ポイントカードに添付している「健康活動の行動目標」から選び、2カ月以上実践します。

#### 選択項目

健診を受けたり、健康講座に参加するとポイントが貰えます。

### ③商品券と交換する

合計で100ポイント以上貯めると、地域限定商品券1,000円分と交換できます。交換は年度につき1人1回のみです。

詳しくは、広報11月号に掲載します。



対象事業はこのマークが目印です！

### ②-1 特定健診や職場健診を受ける

下記のいずれかを受ける

- ・特定健診
- ・後期高齢者の健診
- ・職場の健診
- ・人間ドック



### ②-2 がん検診等を受ける

がん検診等(肺・胃・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診)を受ける。市や職場で行うもののほか、医療機関等で個人負担(医療保険適用外)で受けるものも含む。

### ②-3 健康講座に参加する

エンジョイ！元気アップ講座や、エンジョイ！エクササイズ講座、専門家に学ぶ健康講座など、市で指定した健康講座に参加する。



詳しくは、市広報6月号または市ホームページをご覧ください。

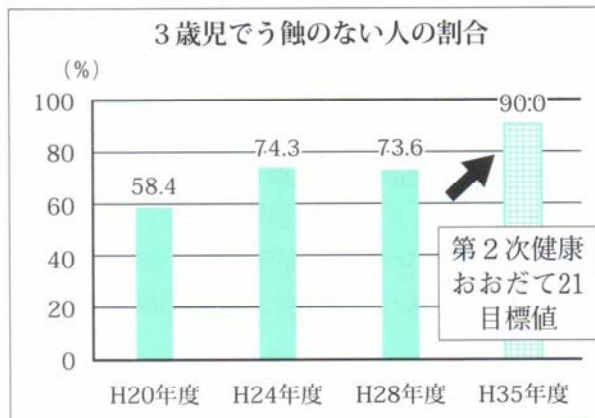
# 子どもの歯の健康

～子どもの歯をむし歯にしない！～

お問い合わせ 健康課 ☎42-9055

全国的にむし歯が1本もない子どもが増えています。市では、平成 35 年度に「3歳でう蝕\*のない人の割合」を90%にすることを目標(第2次健康おおだて21)に、子どものむし歯予防に取り組んでいます。

3歳児健康診査の結果では、う蝕のない子どもが増えてきていますが、ここ数年その増加が横ばいとなっています。家族で共通の認識を持って子どもの歯の健康を守りましょう。



(大館市3歳児健康診査結果)

※う蝕…口腔内の細菌が産生する酸によって歯が溶かされる疾患。う蝕された歯をむし歯という。

## むし歯は感染症

むし歯は、むし歯菌による感染症です。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。周りの大人から感染し、常在菌として住みつきます。

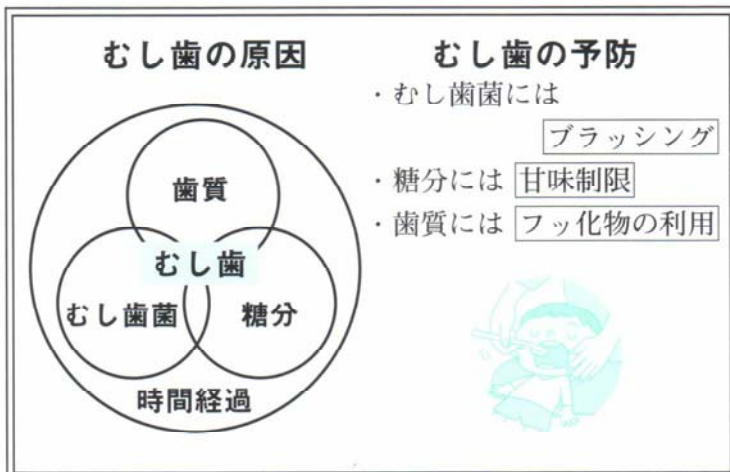


### 《家族みんなで、次の点に気をつけましょう》

- ・スプーンやはし、コップなどを共用することは控える
- ・未治療のむし歯は治療し、定期的に歯のクリーニングを受ける
- ・糖分を含んでいるものを絶えず口にしない (むし歯菌を増やさないため)

## こんなことがむし歯の原因に

- ・食事やおやつの時間を決めていない
- ・冷蔵庫にいつもジュースや乳酸飲料、イオン飲料を入れている
- ・子どもが嫌がるからと、仕上げみがきを怠ってしまう
- ・乳歯は生え変わるから、むし歯を放置してもいいと思っている
- ・フッ化物を塗ればむし歯にならないと思っている



### ○糖分(お菓子や飲み物)について○

子どもは、赤ちゃんの時から甘味を好みます。喜ぶからといって早くから甘いものを与えると甘味への欲求がエスカレートしていきます。できるだけうす味(砂糖も塩も)に慣れさせましょう。

また、イオン飲料や清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。絶えず口に入れていると、歯の表面が溶けてしまうため、哺乳瓶を使ったり、頻回に飲ませたりすることは控えましょう。

