

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28年 6月号

編集と発行 大館市 市民部 保険課 ☎43-7046

ジェネリック医薬品をご活用ください！



近年、高齢化や生活習慣病の増加に伴い医療費が増加しています。市では、増加する医療費を少しでも抑えるため、ジェネリック医薬品の普及・利用促進に取り組んでいます。ジェネリック医薬品を利用することで、ひとりの負担(各家庭の薬代)だけでなく、みんなの負担(市全体の医療費)の削減にもつながります。



直接言い出しにくいかなのために、ジェネリック医薬品への切り替えの意思を手軽に伝えることのできるシールも配布していますので、ぜひご活用ください。

※シールを希望するかたは保険課へお越しください。

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品の注意点

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が終了した後に製造された新薬と同じ有効成分を持ち、同じ効能があると厚生労働省から認められた薬です。ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分の薬を製造するため開発費を大幅に抑えることができます。そのため、低価格になります。

また、ジェネリック医薬品は、後発であるため、薬の形や大きさを変えたり、苦味を抑えたりといった工夫がされている場合もあります。

- すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
- 医師が使用を認めない場合は切り替えることができません。
- ジェネリック医薬品に変更しても、薬代の差額が少ないなどの理由で窓口での自己負担があまり変わらない場合もあります。
- 心配な点・疑問な点がある場合は、医師や薬剤師に相談して、十分な説明を受けてから利用してください。



今号の内容

- ◆平成28年度国民健康保険税…………… 2・3
- ◆国民健康保険税の軽減など…………… 4・5
- ◆我が家の保険税はいくら？…………… 6
- ◆福祉医療費受給者証のお知らせ…………… 7
- ◆特定健診特集…………… 8・9
- ◆健康だより…………… 10

かかりつけ薬局を、持ちませんか？

かかりつけ薬局とは、処方せんをもらったから、必ずそこで調剤してもらうと決めている調剤薬局のことです。

複数の医療機関で受診する場合などに便利です。薬の重複や飲み合わせなどをチェックしてもらえ、薬歴を把握した上でのアドバイスが受けられるなど多くのメリットがあります。

また、薬が余ったときも、薬剤師に相談しましょう。



平成 28 年度 国民健康保険税の税率をお知らせします

問 税務課市民税係 ☎ 43-7033

◇ 28 年度の税率 ◇

	所得割	均等割	平等割	課税限度額
医療分	8.43%	21,000 円	(19,000 円 特定世帯 ^{注1} 9,500 円 特定継続世帯 ^{注2} 14,250 円)	540,000 円
後期高齢者 支援金分	2.35%	6,000 円	(5,000 円 特定世帯 2,500 円 特定継続世帯 3,750 円)	190,000 円
介護分	2.5%	7,900 円	5,600 円	160,000 円

注1 後期高齢者医療制度に移行したため国保の資格を喪失したかたが同じ世帯にいる、加入者が1人の世帯。
 注2 特定世帯に該当した月から5年経った世帯(移行後3年間)。

保険税が国保を支えています

国民健康保険(国保)に加入しているかたが医療機関を受診すると、自己負担分以外の費用は国保が負担します。その財源として、加入している皆さんが納めている国民健康保険税(保険税)が最も重要な柱となっています。

日本では、職場の健康保険などに加入しているかた以外は全て国保に加入し、保険税を納めなければならないと定められています。保険税の未納があると、国保制度そのものが成り立たなくなります。

国保に加入している皆さんの納める保険税が、国保を支えているのです。

保険税の特別徴収とは？

保険税の特別徴収は、保険税を年金からの引き落としで納める方法です。対象になるのは次の全てに該当する世帯主です(手続きは必要ありません)。

- ・ 65 歳以上 75 歳未満の国保加入者であること
- ・ 年額 18 万円以上の老齢等年金を受給していること
- ・ 同じ世帯の国保に加入しているかたが全員 65 歳以上 75 歳未満であること
- ・ 世帯主本人の介護保険料と保険税の合計額が年金給付額の 2 分の 1 以下であること

※世帯主が 75 歳になる年度は特別徴収を行いませんので、納付書による納付や口座振替をご利用ください。

保険税の納付方法を変更するとき

保険税の納付方法を、特別徴収から口座振替に変更することができます(納付書での現金納付への変更はできません)。

手続き方法

- ① 金融機関へ口座振替の申し込みをします(既に申し込んでいる場合は必要ありません)。
- ② 次のものを持参して下記の受付場所で手続きします。
 - ・ 口座振替申込書の本人控え等(口座振替の申し込みが済んでいることが分かるもの)
 - ・ 印鑑(認め印可)
 - ・ 保険税の納税通知書(納付書)

受付場所

- 市役所税務課市民税係
 比内総合支所市民生活係
 田代総合支所市民生活係
- ※過去の保険税の納付状況によって、変更が認められない場合があります。
 ※納付方法で税額が変わることはありません。

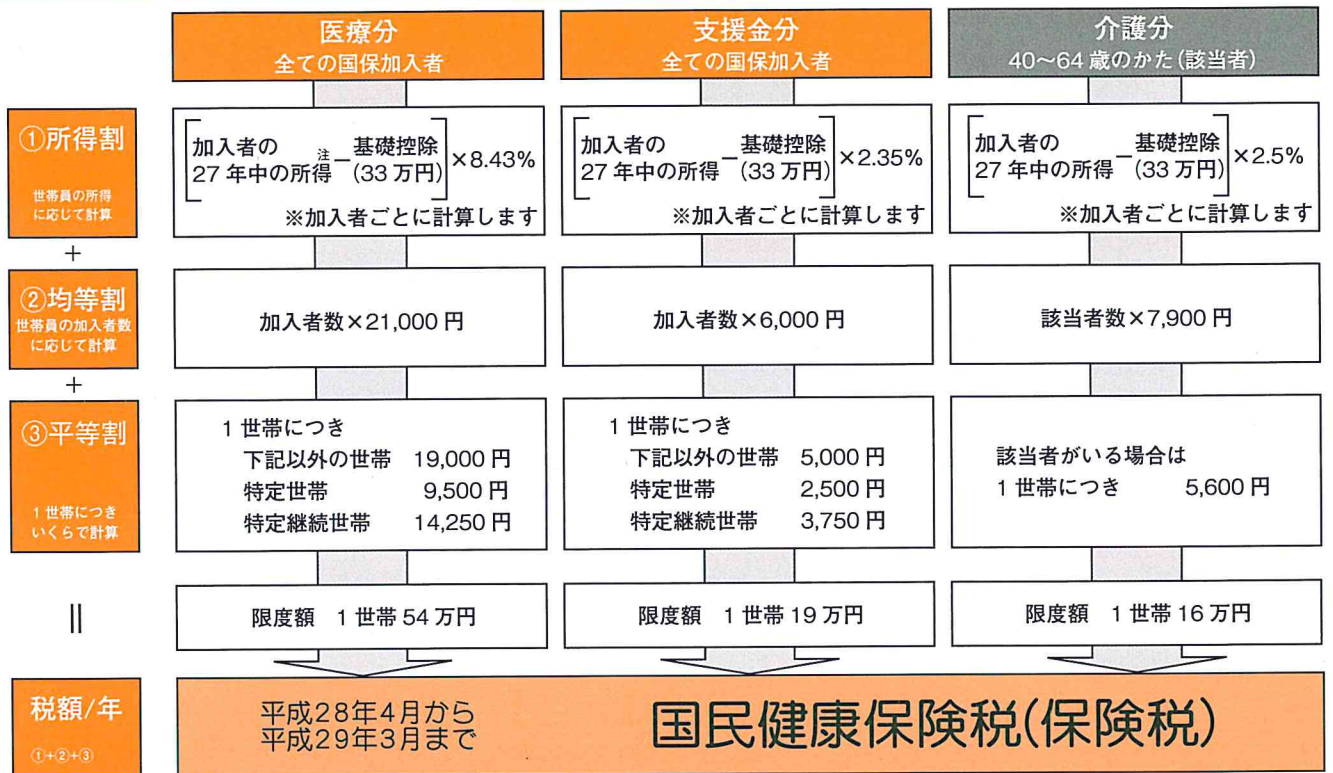


納付書は世帯主宛てに送付します

平成 28 年度保険税の納税通知書(納付書)は、7 月中旬に世帯主宛てに郵送します。納付書の金額と納付方法、納期限などを確認し、納め忘れのないようお願いいたします。



国民健康保険税の計算方法



年度の途中に加入・脱退した場合

所得割・均等割をその年度の加入月数で月割計算します。世帯全員が中途加入・脱退した場合は、平等割も月割計算します(加入月数とは末日に国保資格がある月の合計です)。

●途中で加入したとき

年間保険税 × $\frac{\text{加入した月から年度末までの月数}}{12 \text{ カ月}}$

●途中で脱退したとき

年間保険税 × $\frac{4 \text{ 月から脱退月の前月までの月数}}{12 \text{ カ月}}$

年度の途中に40歳になるかた

40歳になった月(1日が誕生日の場合はその前月)分から医療分と支援金分に介護分を加算した保険税を納付します。

例えば 7月1日生まれ 7月2日生まれ
▼ ▼
6月分から介護分を納めます 7月分から介護分を納めます

年度の途中に75歳になるかた

保険税は、あらかじめ75歳の誕生日の前月までの月数で月割計算しています。

年度の途中に65歳になるかた

保険税

保険税の介護分は、あらかじめ65歳の誕生日の前月(誕生日が1日のかたはその月の前々月)分までの月数で月割計算しています。

介護保険料

65歳になった月(誕生日が1日のかたはその前月)分からの介護保険料は、保険税とは別に長寿課から送付される納付書で納付してください。

65歳になった翌年からの納付方法は、老齢等年金の年額などで異なります。

年金の年額が
18万円以上のかた

年金の年額が
18万円未満のかた

年金の支払いの際に、介護保険料があらかじめ引き落としされます(特別徴収)。

納付書や口座振替で納付します。

介護保険料についてのお問い合わせ

長寿課介護保険係 ☎ 43-7055

国民健康保険税の軽減・減免制度

国民健康保険税の軽減制度

世帯主(国保加入していない世帯主も含む)及び国保加入者全員の平成 27 年中の合計所得が一定基準以下の場合、保険税の一部(均等割、平等割)を軽減します。

平成 27 年中の所得で判定しますので、申請は不要です。詳しくは 5 ページをご覧ください。

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたがいる世帯の軽減

国保から後期高齢者医療制度に移行したかたがいても、世帯構成や収入が変わらなければ、今までと同じ軽減を受けることができます。

保険税の 5 割軽減と 2 割軽減の判定基準は、国保加入者の人数によって異なります。

国保から後期高齢者医療制度に移行したかた(特定同一世帯所属者)も軽減判定に含めることで、軽減判定の基準が今までどおりになります。

会社などの健康保険(被用者保険)の被扶養者だったかたの減免

被用者保険の本人が後期高齢者医療制度に移行したことにより、その被扶養者であったかたが国保に加入した場合(加入時に 65 歳以上のかた。旧被扶養者と言います)の減免の制度があります。

減免後の保険税の額は次のとおりです。

所得割額	免除により 0 円
均等割額	軽減分を含めて基本額の半額
平等割額(特定(継続)世帯を除く) 国保加入者が旧被扶養者のみの場合	軽減分を含めて基本額の半額

国保加入手続きの際に旧被扶養者であると判明した場合は、国保加入手続きをすれば減免申請があったものとみなされます。国保加入の際に次のものをお持ちください。

- ・被用者保険の被扶養者でなくなったとき → 「資格喪失証明書など」
- ・転入により国保加入するとき → 「旧被扶養者異動連絡票」

失業したかたの保険税の軽減制度

解雇や会社の倒産など、非自発的理由により 65 歳未満で失業したかたの保険税が軽減されます。

この軽減制度の適用を受けるためには申請が必要ですので、ご相談ください。

お問い合わせ 保険課国保係 ☎ 43-7047

保険税の納付が困難なかたへ

保険税の納付が困難なかたは、ご相談ください。

お問い合わせ 収納課収納係 ☎ 43-7036

国民健康保険税の減免申請

保険税の軽減制度とは別に、やむをえない事情により保険税の納付が著しく困難な場合には減免(一部または全部)する制度があります。

対象となるのは次のようなかたです。

- ・生活保護基準と比較して、その基準に満たないかた、または同程度のかた
- ・失業や疾病などで収入が著しく減少し、生活が非常に困難になったかた
- ・風水害などの災害で、所有する財産に被害を受けたかた



軽減判定の基準

- ① 4月1日現在の国保加入世帯の世帯主、加入者及び特定同一世帯所属者の平成27年中の合計所得^注で判定します。
- ② 4月2日以降に国保加入した世帯や世帯主変更があったときは、その時点で判定します。
- ③ 平成27年12月31日時点で65歳以上の公的年金所得者については、公的年金等所得から15万円を控除した額で判定します。

世帯主、国保加入者及び特定同一世帯所属者の27年中の合計所得	軽減割合
330,000円以下	7割軽減
(国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) × 265,000円 + 330,000円以下	5割軽減
(国保加入者数 + 特定同一世帯所属者数) × 480,000円 + 330,000円以下	2割軽減

軽減額

保険税の軽減額は次のとおりです。

区分	軽減割合	7割軽減		5割軽減		2割軽減	
		均等割	平等割	均等割	平等割	均等割	平等割
医療分	下記以外の世帯	14,700円	13,300円	10,500円	9,500円	4,200円	3,800円
	特定世帯		6,650円		4,750円		1,900円
	特定継続世帯		9,975円		7,125円		2,850円
支援金分	下記以外の世帯	4,200円	3,500円	3,000円	2,500円	1,200円	1,000円
	特定世帯		1,750円		1,250円		500円
	特定継続世帯		2,625円		1,875円		750円
介護分	共通	5,530円	3,920円	3,950円	2,800円	1,580円	1,120円

基準に該当する場合、次の計算式の金額を保険税から軽減します。

国保加入者数 × 均等割軽減額 + 平等割軽減額 = 軽減額

※国保加入者が4人の世帯(特定<継続>世帯以外)が5割軽減に該当する場合の医療分は

$$\begin{array}{r} \text{国保加入者数} \\ 4 \text{人} \end{array} \times \begin{array}{r} \text{平等割軽減額} \\ 10,500 \text{円} \end{array} + \begin{array}{r} \text{平等割軽減額} \\ 9,500 \text{円} \end{array} = 51,500 \text{円}$$

51,500円が軽減されます。

また、年度の途中で国保に加入した世帯の場合、保険税額は次のようになります。

$$(\text{年間保険税額} - \text{軽減額}) \times \frac{\text{国保加入月数}}{12} = \text{保険税額}$$



平成28年度の納期限

納付書による納付や口座振替納付のかたは、8回に分けて納めることになっています。

特別徴収(年金からの引き落とし)のかたは、年金支給月に引き落とされます。

納期	1期	2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期
納期限 (口座振替日)	8月1日	8月31日	9月30日	10月31日	11月30日	12月26日	1月31日	2月28日

計算してみよう!

我が家の保険税はいくら?



世帯内に 40 歳以上 65 歳未満のかた(介護保険の第 2 号被保険者)がいる場合は、医療分+支援金分+介護分の合計額が年間の保険税額になります。

いない場合は、医療分+支援金分の合計額が年間の保険税額になります。



医療分 全ての国保加入者	支援金分 全ての国保加入者	介護分 40~64 歳のかた
------------------------	-------------------------	--------------------------

1. 所得割…所得に応じて計算します ※加入者ごとの算定額がマイナスのときは 0 円にします。

加入者の 27 年中の所得 -33 万円	算定額	加入者の 27 年中の所得 -33 万円	算定額	加入者の 27 年中の所得 -33 万円	算定額
$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 8.43\%$	円	$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 2.35\%$	円	$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 2.5\%$	円
$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 8.43\%$	円	$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 2.35\%$	円	$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 2.5\%$	円
$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 8.43\%$	円	$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 2.35\%$	円	$(\quad) - 33 \text{ 万円}$ $\times 2.5\%$	円
計	① 円	計	⑥ 円	計	⑪ 円

2. 均等割…世帯の国保加入者数、介護該当者数に応じて計算

加入者数 (\quad) 人 $\times 21,000$ 円	② 円	加入者数 (\quad) 人 $\times 6,000$ 円	⑦ 円	加入者数 (\quad) 人 $\times 7,900$ 円	⑫ 円
---------------------------------------	-----	--------------------------------------	-----	--------------------------------------	-----

3. 平等割…1 世帯につきいくらかと計算 ※平等割については 2 ページをご覧ください。

1 世帯につき 19,000 円または 9,500 円 (特定継続世帯は 14,250 円)	③ 円	1 世帯につき 5,000 円または 2,500 円 (特定継続世帯は 3,750 円)	⑧ 円	該当者がいる場合 1 世帯につき 5,600 円	⑬ 円
--	-----	--	-----	-----------------------------	-----

4. 軽減額…該当世帯 ※軽減額については 5 ページをご覧ください

軽減割合により	④ 円	軽減割合により	⑨ 円	軽減割合により	⑭ 円
---------	-----	---------	-----	---------	-----

5. 年税額…平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月 ※100 円未満切り捨て

①+②+③-④=⑤ (限度額 54 万円)	円	⑥+⑦+⑧-⑨=⑩ (限度額 19 万円)	円	⑪+⑫+⑬-⑭=⑮ (限度額 16 万円)	円
--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---

平成 28 年 4 月から 平成 29 年 3 月まで	国民健康保険税(保険税) ⑤+⑩+⑮=	円
--------------------------------	---------------------	---

※保険税は前年の所得を元に計算しますので、所得税や市県民税の更正、所得金額の変更等により、税額が変更になることがあります。

乳幼児及び小学生福祉医療制度

8月から助成対象が中学生までとなります



平成 28 年 8 月 1 日から、乳幼児及び小学生の医療費の助成対象を中学生まで拡大します。

受給者証の交付申請をしてください

助成を受けるためには、申請して「福祉医療費受給者証」の交付を受けることが必要です。現在「福祉医療費受給者証」をお持ちでない中学生の属する世帯に、申請書類をお送りします。必要事項を記入し、添付書類とともに返送してください。

申請の結果、該当するかたには、8月から使用できる受給者証を7月下旬にお送りします。詳しくは、申請書類と一緒に送付されるお知らせ文書でご確認ください。

福祉医療費受給者証を更新します

現在お持ちの受給者証の有効期間が平成 28 年 7 月 31 日までで、受給者証が自動更新となっているかた^{*}には、8月1日から有効の受給者証を7月下旬にお送りします。該当しないかたには非該当のお知らせをお送りします。

※受給者証の自動更新

下記に該当する受給者証が自動更新の対象です(更新申請書は送付しません)。

- 「乳幼児及び小学生」の受給者証(受給者番号が「3」で始まる受給者証)
- 「ひとり親家庭の児童」の受給者証(受給者番号が「5」で始まる受給者証)
- 「重度心身・高齢身体障害者」の受給者証(受給者番号が「8」で始まる受給者証)

※ただし、受給者証の有効期間が身障手帳・療育手帳の再判定月末となっていて、新しい手帳が交付された場合は、改めて受給者証の交付申請が必要です。

- ・受給者証の更新の際は、受給者などの健康保険の加入状況や平成 27 年中の所得などを確認します。
- ・平成 28 年 1 月 2 日以降に大館市に転入した場合など、他市町村の所得課税証明書の提出が必要なかたには、6 月中に通知します。
- ・現在の健康保険の加入状況や、平成 27 年中の所得などが確認できないときは、受給者証を交付できないことがあります。
- ・所得制限により受給者証を交付できないことがあります。

福祉医療費制度の対象になるかた

下記に該当すると思われるが現在受給者証を持っていないかたは、保険課医療給付係・比内総合支所市民生活係・田代総合支所市民生活係で申請してください。

対象区分	対象となるかた	所得制限など
乳幼児及び小学生 ※平成 28 年 8 月 1 日から中学生も対象となります	<平成 28 年 7 月 31 日まで> 小学生までの児童 (小学校修了年度の 3 月 31 日まで) <平成 28 年 8 月 1 日から> 中学生までの児童 (中学校修了年度の 3 月 31 日まで)	・0～2 歳児には所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。 ・3 歳以降は所得制限がありますが、所得制限により受給できないかたも入院時に限り受給できます。 ※申請が必要です。
ひとり親家庭の児童	・ひとり親家庭の児童 ・父母のいない児童 ・父または母が身体障害者手帳 1～2 級程度または障害のため労働が不可能であり、かつ常時の介護や監視が必要な状態にある家庭の児童 ※18 歳の年度末まで該当。	・所得制限はありませんが、県からの補助金対象者を把握するため、所得の確認を行っています。 ・児童が会社などの健康保険(被用者保険)の本人(被保険者)の場合は受給できません。
重度心身障害(児)者	・身体障害者手帳 1～3 級の所持者 ・療育手帳 A の所持者	・被用者保険の被保険者は所得制限があります。
高齢身体障害者	・身体障害者手帳 4～6 級を所持している満 65 歳以上のかた	・所得制限があります。 ・被用者保険の被保険者は受給できません。

申請・お問い合わせ 保険課医療給付係 ☎ 43-7046

健診習慣。みらいのために、今、変えよう。

あなたと、たいせつな人のために



皆さん一人ひとりの健康は、自分自身の願いというだけではなく、家族や周りのかたの願いでもあります。

市では、国民健康保険に加入している 40 歳以上のかたに、約 9,000 円分の検査が無料で受けられる特定健康診査(特定健診)をご案内しています。

より多くのかたが受診できるよう、今年度から特定健診が更に受けやすくなりました。

お住まいの地区に関係なく

集団健診方式 **医療機関方式**

どちらでも受診できます



集団健診方式すべての会場でがん検診と一緒に受けられます



みらいのために、今、はじめませんか

健診習慣。

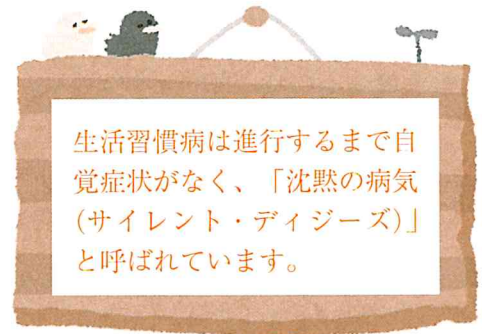
なぜ、毎年特定健診を受けることが大切なの？

そのわけ① 自分では病気に気付くことが難しい

「体調が良いから健康」と思っている、生活習慣病は自覚症状なく進みます。

自覚症状のない小さな変化でも、重なると深刻な病気を招くことがあります。特に怖いのが、内臓に脂肪が付くタイプの内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上が重なった、メタボリックシンドローム(メタボ)です。メタボを放っておくと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中のリスクを高めます。

特定健診を受けることで、メタボをより早い段階で発見できます。

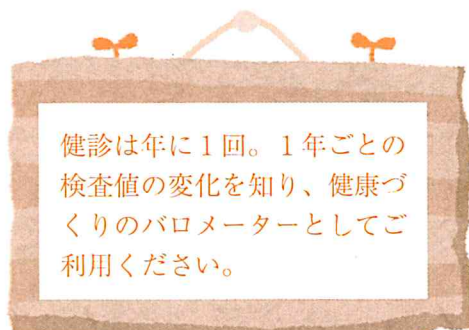


生活習慣病は進行するまで自覚症状がなく、「沈黙の病気(サイレント・ディーズ)」と呼ばれています。

そのわけ② 早期発見・対処で時間や費用の節約になる

自覚症状がないまま放っておくと生活習慣病が進行し、治療に時間や費用が何倍も掛かってしまう恐れがあります。何より病気が発症してからでは取り返しがつきません。

医療費(平成 26 年度 国保一人当たり)を比較
健診受診者 4,132 円、健診未受診者 41,723 円



健診は年に1回。1年ごとの検査値の変化を知り、健康づくりのバロメーターとしてご利用ください。

そのわけ③ 変化に気づく

私たちの体は、毎日少しずつ変化しています。もし、検査値が正常だったとしても、毎年健診を受けていれば、体の変化が分かります。

ちょっとした変化に気づけるよう、継続して受診することが重要です。



大館市の健診は怎么样了の？

1 受診券が届く

平成 28 年 4 月 20 日時点で対象となるかたへ、6 月中旬までに受診券を随時発送します。

- ・受診券が届かなかったかた
 - ・4 月 20 日以降に国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入したかた
- 健康課成人健診係(☎42-9055)までお問い合わせください。



2 受診会場を決めて、受診する

がん検診等も同時に受診したいかた

集団健診方式 6/14(火)～9/15(木)

※詳しくは、受診券同封のご案内でご確認ください。

時間や曜日など都合に合わせて受診したいかた

医療機関方式

市内実施医療機関：7/1(金)～8/31(水)

扇田病院：9/1(木)～9/30(金)※予約制

※詳しくは、受診券同封のご案内でご確認ください。

【特定健診の主な項目と検査でわかること】

腹囲測定	内臓脂肪型肥満かどうかをチェック
BMI	身長・体重から肥満度をチェック
血圧	高血圧・低血圧がないかをチェック
LDL コレステロール	悪玉コレステロールの量を測り動脈硬化の危険度をチェック
HDL コレステロール	動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールの量を測定
中性脂肪	中性脂肪の量を測定
空腹時血糖	糖尿病の危険度をチェック

HbA1c	過去 1～2 カ月の血糖コントロールの目安
AST(GOT)	肝機能(肝臓の破壊度の程度)をチェック
ALT(GPT)	
γ-GT(γ-GTP)	アルコール性肝障害がないかをチェック
尿たんぱく	腎臓病の危険度をチェック
クレアチニン	腎機能(腎臓の濾過機能の程度)をチェック
尿酸	腎機能障害がないかをチェック

3 健診結果が届く

集団健診方式は約 1 カ月後、医療機関方式は約 2 カ月後に届きます。

特定健康診査の受診者で、結果により生活習慣の改善が必要となったかたへ、特定保健指導のご案内をします。

特定健康診査受診率向上講演会のご案内



10 万人以上の人たちが笑顔になった大人気の参加型の健康講演セミナー。とにかく理屈抜きで楽しい、心から笑うことができる「己抄呼～Misako～の笑う体操!」。心と体をリフレッシュした後は…「今年も健診さ行くべし!!」「あべあべ!!」



日時：平成 28 年 6 月 25 日(土) 13 時 30 分～15 時 30 分
(開場 13 時)

会場：市民文化会館 中ホール



己抄呼～Misako～(みさこ)プロフィール

★株式会社キッズ・カンパニー★健康運動指導士★
1958 年 12 月 24 日生まれ。大阪市出身の健康体操研究家。健康アーティスト、文化人タレント。全国で年間 300 を超える健康講演やイベント、トークショーなどをこなすかたわら、トップアスリートのボディケア、プロの健康指導者の育成を行う。大人気エクササイズでテレビ、ラジオ、雑誌など全国で幅広く活躍中。

お申し込み

健康課☎42-9055

定員 400 人(先着)

お早めにお申し込みください。

入場
無料

6月4日は、むし歯予防デー



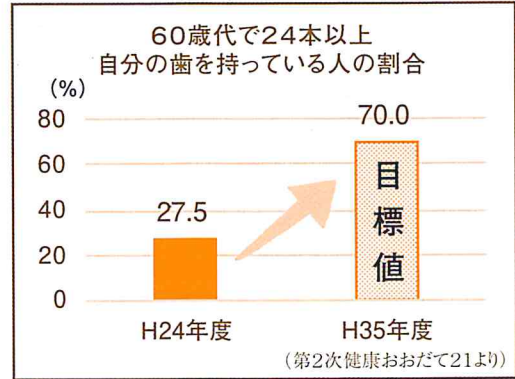
毎日の習慣で歯と口の健康を守ろう



問い合わせ 健康課 ☎ 42-9055

歯と口を健康に保つことは、自分の歯でしっかりと噛んで食べることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病予防につながります。また、食事を味わう、会話を楽しむなど、生活の質の向上にも大きく関わります。

歯は60歳で24本、80歳で20本あれば健康を維持する上で問題がないといわれています。平成24年度に市が実施したアンケート調査の結果では、60歳代で24本以上自分の歯を持っている人の割合は27.5%となっており、市の健康づくり計画である「第2次健康おおだて21」では、国や県と同様に70%を目標としています。



○あなたは大丈夫？お口の健康チェック！

歯を失う原因の約70%は歯周病とむし歯です。自分の口の状態をチェックしてみましょう。

～歯周病～

- 歯ぐきが腫れたり、色が赤くなっていたりする
- 歯ぐきを触るとプヨプヨし、歯がぐらつく
- 歯磨きをすると、歯と歯ぐきの間から出血する
- 口の中がすっきりせず、ネバネバしている
- 歯ぐきが下がって歯が長くなっている
- 自分の口のおいが気になる

～むし歯～

- 歯の表面に白いしみのようなものがあつたり、溝が茶色っぽく着色している
- 冷たい水や熱いお湯がしみる
- 歯がズキズキ痛む
- 歯冠部(外に見えている部分)がほとんどなくなり、根っこの部分だけが残っている

1つでもチェックが付いたかたは要注意！歯科医に相談しましょう。



○歯周病とむし歯を予防するポイント

- 1.よく噛んで食べる
- 2.栄養バランスの良い食事をとる
- 3.間食は時間を決めて食べる
- 4.禁煙する
- 5.規則正しい生活を心掛ける
- 6.正しい歯磨きをマスターする
- 7.かかりつけ歯科医を持つ
- 8.定期検診を受ける



～歯ブラシの選び方～

- ・ヘッドは小さめ
 - ・柄は硬くてまっすぐ
 - ・ブラシの毛はふつう～やわらかめ
- ※歯ブラシを裏側から見て、毛先が横にはみ出していたら交換のサイン！
1カ月を目安に交換しましょう。



○効果的な歯磨きの方法

むし歯や歯周病の発生・進行を防ぐため、口の中の細菌を減らすことが重要です。そのために、歯ブラシを使った効果的な歯磨きの方法を覚えましょう。

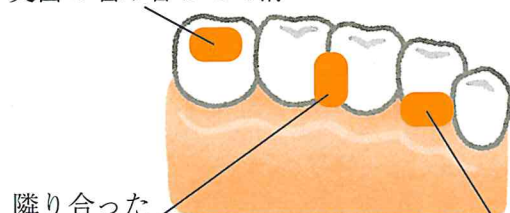
★歯磨きのコツ

- ①歯ブラシはペンを持つように持つ
- ②毛先をきちんと当てる
- ③軽い力で、小さく細かく動かす



★磨き残しの多い箇所

奥歯の噛み合わせの溝



隣り合った歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目