

保健
だよ

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

効果的なはみがきでいつまでも
健口(けんこう)に

歯と口の健康を守るために何か取り組まれていることはありますか？パッと頭に浮かぶのは「はみがき」でしょうか。

最初に「はみがき」をしたのは誰？

所説ありますが、はみがきの起源は紀元前5世紀のインドまでさかのぼります。

最初に「はみがき」を提唱したのはお釈迦様といわれています。釈迦が口臭のひどい弟子たちに、読経の前に小枝で口の中をきれいにすることを指導したのだそうです。それが仏教伝来とともに日本に伝わり、僧侶の間で習慣となり、やがて公家や庶民へと広がりをみせていきました。庶民が歯を磨くようになったのは江戸時代のことです。江戸時代では枝の先をさいてブラシ状にした房楊枝(ふさようじ)とよばれるものが使われていたそうです。舌を磨く部分もあり、1本で歯と舌のケアができました。この房楊枝は今の歯ブラシの元祖と言われているそうです。

日本に「はみがき」が伝来する前にも縄文・弥生時代に人々が歯を磨いた形跡が残っているという話もあります。はみがきの歴史はとても古いようです。



高千穂町の歯科の現状

高千穂町にお住まいの皆さんの歯科の現状について知っていますか？

令和4年度の町の1歳6カ月児歯科健診ではむし歯のある子どもはいませんでした。3歳6カ月児健診でのむし歯有病者率(むし歯のある子の割合)も県平均を下回っています。その後も小学6年生までは、むし歯有病者率、1人あたりの平均むし歯数ともに県平均を下回ります。

しかし、中学生になるとどちらも県平均を大きく上回ります。また、中学生では歯肉に炎症があった割合も非常に高く、中学1・2年生は県内ワースト1位となっています…。

令和4年度国保特定健診(40～74歳)・わけもん健診(20～39歳)の歯科健診結果をみると、異常なしはたったの14%で、むし歯や歯肉の炎症等のある方がほとんどを占めます。



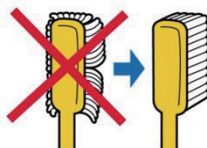
歯ブラシチェックをして「効果的な歯磨き」を！

むし歯の予防・歯周病の予防にはプラークコントロール、正しいはみがきが欠かせません。

まずは普段使っている歯ブラシのチェックから始めてみませんか。

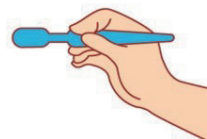
①歯ブラシの選び方

- ・ブラシの大きさは前歯2本分。ブラシの毛先が開いているときれいに磨けません。
- ・磨く前にチェックして、1～2カ月を目安に交換しましょう。



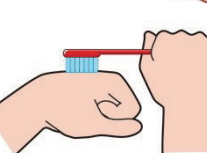
②歯ブラシの持ち方

- ・鉛筆持ちが基本です。



③磨く強さ

- ・手の甲にブラシをぴったりとあてて、毛先が広がらない強さが目安です。
- ・力を入れて磨くと毛先が広がり、ブラシが歯にうまくあたらず、汚れを落とすことができません。
- ・軽い力で小刻みに磨くのがポイントです。



お口の健康は全身の健康につながります。自分のため、ご家族のためにいつまでも健康・健口でいたいですね。ご不明な点がございましたら保健センターげんき荘(73-1717)までご連絡ください。

ねんきん
便り

ねんきん

お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

11(いい)月30(みらい)日は年金の日です

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録や年金受給見込み額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。
「ねんきんネット」はパソコンやスマートフォンから年金情報を手軽に確認できます。

「ねんきんネット」でできること

- ①ご自身の年金記録の確認
- ②電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ③将来の年金見込額の試算
- ④受給に関する各種通知書の確認

※マイナポータルとねんきんネットを連携し情報を確認することもできます。

登録の流れ

利用登録は日本年金機構のホームページで

ねんきんネット



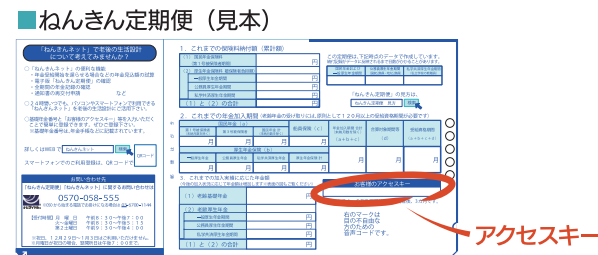
以下をご用意いただき、新規登録画面から必要事項を入力してください。

- 基礎年金番号*1
- メールアドレス(お手持ちの場合)
- アクセスキー*2

*1 基礎年金番号は年金手帳などに記載されている10ケタの番号です。
*2 アクセスキーをお持ちの方は、この番号を使用して申し込むことで、すぐにユーザIDを取得できます。アクセスキーは「ねんきん定期便」などに記載されている17桁の番号です。

- ▶アクセスキーをお持ちの方
すぐにユーザIDが発行されます。
- ▶アクセスキーをお持ちでない方
日本年金機構において本人確認を行い、5営業日程度でユーザIDを記載したハガキをお届けします。

ユーザID・パスワード
を使用して「ねんきんネット」へログインしてください。



高千穂町役場 企画観光課

郵便はがき

料金受取人払郵便

延岡局承認

766

差出有効期限
令和6年12月
31日まで

8821190

高千穂町役場
企画観光課 行

〒882-1190

ご住所

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください郵便はがきも可

金婚式についてお尋ねします。新型コロナのため開催がなく、一昨年末までは記念品が配られましたが、昨年は配られませんでした。どうしてでしょうか。
(ペンネーム：うずめちゃん・70代)

福祉保険課より
貴重なご意見ありがとうございます。
金婚式事業につきましては、平成7年から開催し、27回行ってまいりました。その間、さまざまなご意見をいただき中で、開催方法や対象者など、全町民を対象としても、死別や離婚等で該当にならない方がいらっしゃるから、不平等なものであるという意見もあり、昨年度より事業を廃止することといたしました。
金婚式を楽しみにしていただいた方々には、大変申し訳ございませんが、何とぞご理解いただきますようお願いいたします。