

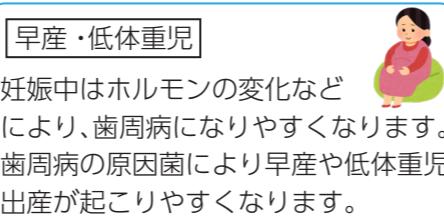
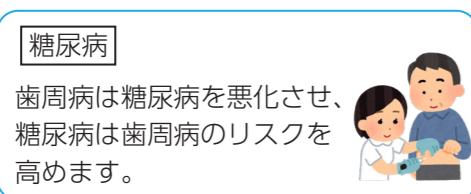
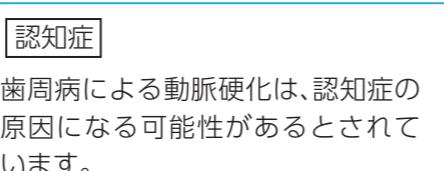
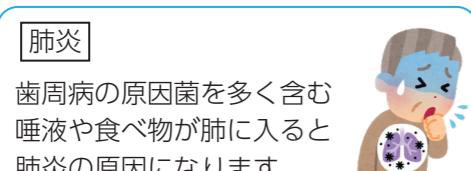
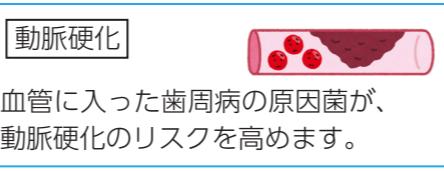
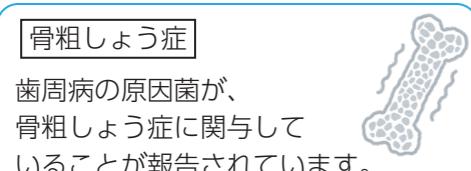
気をつけましょう!歯周病

歯の疾患といえば、むし歯をイメージされる方が多いかと思われますが、もう1つ、むし歯と並んで歯科の2大疾患といわれているのが歯周病です。

歯周病とは、歯垢(プラーク)の中に含まれている細菌が、歯と歯茎の隙間から侵入し、歯茎に炎症を起こし歯茎が腫れたり出血したりする状態(歯肉炎)や、歯を支えている骨を溶かしてグラグラしたり、歯が抜けたりする状態(歯周炎)のことをいいます。

歯と口の健康と全身の関係

歯周病はお口だけの病気ではなく、全身の病気とも大きく関係しています。



出典：宮崎県口腔保健支援センター

チェック歯周病のセルフチェックリスト

- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯磨きのときに出血する
- 歯茎が下がり、歯と歯の間に隙間ができた
- 口臭が気になる
- 歯茎がときどき腫れる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯がグラグラする

重要! 歯周病のリスクが高いとされる方

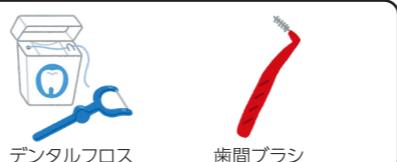
- 歯茎が下がり、歯と歯の間に隙間ができる
- 口臭が気になる
- 歯茎がときどき腫れる
- 硬いものが噛みにくい
- 歯がグラグラする

歯周病は初期段階では、ほとんど自覚症状がないといわれています。
予防のためにも定期的に歯科医療機関を受診しましょう。



引用：厚生労働省 e-ヘルスネット

歯周病の予防のためには、毎日のセルフケアもとても大切です。
歯ブラシでは磨きにくい、歯と歯の間を磨くには、歯間ブラシやデンタルフロスを用いるのが効果的です。



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、すぐにユーザー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。

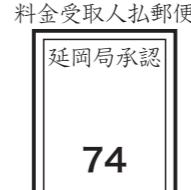


アクセスキー

ユーザー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。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0



差出有効期限
令和8年12月
19日まで

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

高千穂町役場
企画観光課 行



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