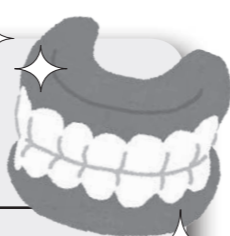


入れ歯の取扱い O×クイズ

-入れ歯を菌の温床にしないために-



入れ歯を長く使っていると、いつのまにか自己流の取扱いになっていることがあります。最近入れ歯を使い始めた新米さんも、何年も前から使っているベテランさんも入れ歯の取扱い方について振り返り考えてみましょう！

Q1 入れ歯は人工的に作ったものなので、菌が付着したり増えたりすることはない。○?×?

答えは ×
歯にプラーク（歯垢）が付着するように入れ歯にはデンチャープラーク（入れ歯に付く歯垢）が付着し増殖します。デンチャープラークの中には、カンジダという真菌類（カビ菌）も存在し、口腔カンジダ症の原因になるとも考えられています。粘膜だけでなく入れ歯の変色や劣化等に影響を与えます。



Q3 入れ歯の清掃には、歯を磨くときと同じ歯磨き粉を使っても良い。○?×?

答えは ×
一般的な歯磨き粉は研磨剤（着色汚れをこすり落とす成分）が入っています。入れ歯には研磨剤が入っている歯磨き粉を使うと入れ歯にキズがつき、そのキズからデンチャープラークが入り込み、菌の温床となる危険があります。歯磨き粉を使いたい場合は、入れ歯専用の歯磨き粉を選んで使いましょう。



入れ歯の誤った管理は、お口の健康を維持していくうえで逆効果となり、入れ歯が菌のすみかとなる可能性があります。「入れ歯だからお手入れが簡単」ということではなく、デンチャープラークが溜まらないように適切な入れ歯管理でお口の健康を守りましょう！

定期歯科健診での、
お口のチェックをおすすめします。

健康川柳【健康大賞】決まる！

健康づくり意識向上対策のポピュレーションアプローチとして、平成29年6月実施の巡回ドックにて『健康川柳』を募集したところ、29名(67作品)から応募がありました。平成30年1月の巡回ドック受診者47名に審査協力していただき(1人3作品を選出)、得票数が多かった作品を【健康大賞】と選定しました。全応募作品および得票数につきましては、広報3月号に掲載します。

【健康大賞作品】 人生は楽しく生きて終活に (茂岩新和町 石田富美さん)

詳しくは・・・【お問合せ先】保健センター ☎(574)3141

Q2 入れ歯の清掃は入れ歯洗浄剤（ポリデント等）による化学的清掃だけでは不十分である。○?×?

答えは ○
入れ歯用ブラシ、歯ブラシによる機械的清掃を行わず、化学的清掃のみ行っても不十分です。入れ歯を外したら、まず入れ歯用ブラシや歯ブラシで入れ歯に着いた汚れやデンチャープラークを流水下でこすり落とす（機械的清掃）⇒入れ歯洗浄剤に浸す（化学的清掃）⇒洗浄剤から取り出したら、もう一度流水下で歯ブラシで磨く（機械的清掃）。機械的清掃と科学的清掃の両方が必要です。

■ 注意 ■
入れ歯を洗浄剤に浸す時間、使用頻度に関しては、入れ歯洗浄剤個々の取扱説明書に従ってください。

Q4 入れ歯は水の中で保管するよりも、熱湯消毒をしたり天日で干して乾燥させたほうが清潔に保てる。○?×?

答えは ×
入れ歯の材質は熱や乾燥によって変形等を起こすので熱湯消毒や天日で乾燥させてはいけません。お口から外した入れ歯の保管は水中保管が基本です。



入れ歯は水中保管が基本！



部分入れ歯に付いている金具の清掃は、残っている歯を守るためにも重要です！また、入れ歯清掃のときは落とすとしても壊れたり排水溝に流れたりしないように、ボウルや洗面器を下に置いてガードすると安心ですよ！

農業者年金のお知らせ

農業者年金に加入しませんか

農業者年金に加入した方から、「制度を知っていたらもっと早く加入したのに」との声があります。農業者にとって大変有利な制度です。よく理解をして早期加入により豊かな老後生活を過ごしましょう。国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する20歳以上60歳未満の方は誰でも加入することができます。

制度の特性の主なものは次のとおりです。

- ① 農業経営者、経営者の配偶者、後継者、後継者の配偶者など幅広い加入が可能です。
- ② 保険料は積立方式・確定拠出型のため安心な年金制度となっています。
- ③ 支払った保険料は、全額が所得税や住民税の社会保険料控除となります。
- ④ 保険料は月額2万円から6万7千円までの範囲で自由に選択でき、いつでも見直すことができます。
- ⑤ 担い手には、保険料の一部について国庫補助があります。
- ⑥ 終身年金のため老後の年金生活が保証されています。

※農業者年金に加入される方は、国民年金の付加年金（月額400円）への加入が必要になります。



農業者年金保険料を見直しましょう

保険料は上限の6万7千円までの範囲内であれば、千円単位で変更は可能です。また、翌年分を一括して支払う前納の仕組みもあります。納めている保険料の金額を確認し、見直しをご検討される方は早めに農協の窓口で手続きを済ませましょう。

農業者年金についての相談

年金加入、内容確認、年金受給など、いつでもお気軽にご相談ください。

問合せ先 農業委員会事務局 ☎(574)2218

第10回特別弔慰金の請求期限が近づいています

戦没者などの死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日において「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受け取る方がいない場合、次の①～④までの順位の中で先順位にあたるご遺族お一人に、特別弔慰金が支給されます。

ただし、支給対象遺族は、戦没者などの死亡当時の遺族であること（生まれていなかった）が要件となります。（※子については胎児も含まれます）

支給要件

- ① 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権者を取得した方
- ② 戦没者等の子
- ③ 戦没者等のア・父母、イ・孫、ウ・祖父母、エ・兄弟姉妹 ※ア～エの順位は戦没者等の死亡当時、生計関係の有無などにより入れ替わります。
- ④ ①～③以外の戦没者等の三親等以内の親族（甥、姪など） ※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上生計関係を有していた方に限ります。

給付内容 額面25万円

請求期限 平成30年4月2日まで

問合せ先 役場福祉課福祉係 ☎(574)2214

後期高齢者医療制度のお知らせ ～運営協議会委員の募集について～

運営協議会委員を募集しています

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

応募資格 道内在住の満20歳以上の方（ただし、議員や公務員等を除く）

募集人数 5名

任期 平成30年7月から2年間（開催は年3回を予定しています）

応募方法 北海道後期高齢者医療広域連合及び市町村窓口にある応募要項を参照してください

応募締切 平成30年4月27日（金）

選考 選考委員会を設置し、提出された小論文等により総合的に委員を選考します

報酬など 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します

問合せ先 北海道後期高齢者医療広域連合
〒060-0062 札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階
☎011-290-5601

問合せ先 役場福祉課保険係 ☎(574)2214