意外と知らない 歯の話

川西市歯科医師会ホームページ
http://kda8020.com/
噛む かむ カミング 健康づくり

痛い口内炎。原因はさまざま

口の中にできると小さくてもすごく痛い口内炎。皆さんもこれに悩まされたことがあると思います。口内炎とは、頬の内側や歯ぐきなどの口の中、周辺の粘膜に起こる炎症の総称です。さまざまな原因があり、分類すると次のようになります。

「アフタ性口内炎」最も一般的な口内炎で、ストレスや疲れ、睡眠不足、栄養不足などが原因で起こります。白くくぼんだ潰瘍ができるタイプの口内炎です。1週間ほどで自然に治りますが、繰り返してできることもあります。

「カタル性口内炎」粘膜がただれるような口内炎で赤く炎症を起こしたり、白くただれたようになることもあり、患部とそうでない部分に、はっきりとした境界はありません。むし歯や歯周病などで口の中の衛生状態が悪くなったときに起こったり、入れ歯や矯正器具が接触したり、頬の内側を咬んだり、熱湯や薬品など物理的な刺激が原因で起こります。

「ウイルス性口内炎」ウイルスが原因で起こる口内炎で、代表的なものにヘルペスウイルスがあります。唇や舌に小さな口内炎が多発したり歯肉が赤く腫れたりします。その他に「アレルギー性口内炎」や「ニコチン性口内炎」などがあります。

治療法は、ステロイドなどを含んだ軟こうの塗布やレーザーの照射などがあります。ウイルスが原因の場合は、抗ウイルス剤を投与します。各種原因に応じた対処が必要となりますので、お困りの人は、一度かかりつけの歯科医院に相談してみてください。

（市歯科医師会）

4月 健康カレンダー

保健センター ☎(758)4721　（＊項目に色のついている検・健診は、1年度に1回の受診となります）

項目	対象	日	受付時間	内容
半日人間ドック ※オプション検査あり	18歳以上	月・火曜日	9:00〜9:30	14日前までに予約を。市内34,800円、市外38,800円
一般健康診査① 健康保険証持参	18〜39歳	火・金曜日 ※第1・3・5火曜日は無料歯科健診・相談あり。特定健診の眼底検査は金曜日のみ実施	12:45〜14:20 ※特定健康診査は受診券（医療保険者が発行）が届いてから予約を	問診、診察、身体計測、血液検査、尿検査。一般健康診査は1,000円、特定健康診査は医療保険者が定める負担額。（予約制）※特定健康診査の心電図・眼底検査は、医師の指示などにより実施
特定健康診査 受診券、健康保険証持参	40（※）〜74歳 ※29年3月31日までに40歳に達する人			
後期高齢者健康診査 後期高齢者被保険者証持参	75歳以上など			
肝炎ウイルス検診①	40歳以上の未受診者か、40歳以上のハイリスク者など			血液検査など。予約制。1,000円。原則、特定・後期高齢者健康診査とセットで実施
前立腺がん検診②	50歳以上の男性			
肺がん検診①②	40歳以上			胸部X線撮影など。予約制。500円
結核検診	65歳以上			胸部X線撮影など。予約制
胃がん検診①②	35歳以上	金曜日	9:00〜10:00	胃部X線撮影。予約制。1,000円
大腸がん検診①②	40歳以上	月〜金曜日	9:00〜17:30	直接センターへ。500円
子宮頸がん検診①②	20歳以上の女性	水曜日	13:30〜14:30	細胞診など。予約制。1,000円
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	水曜日	12:45〜14:30	X線（デキサ法）検査、栄養相談。予約制。1,000円
乳がん検診①	40歳以上の女性	7・21日	9:00、9:30、13:00、13:30、14:00	視触診、乳房X線検査など。予約制（隔年度受診）。1,500円

＊来月以降の乳がん検診の日程は、保健センターへ問い合わせてください（乳がん検診は隔年度受診のため、27年4月1日から28年3月31日までに受診した人は対象となりません）
＊「半日人間ドック」は、40歳以上の市国民健康保険加入市民、75歳以上などの後期高齢者医療制度保険加入市民には、料金の一部助成制度があります。予約時に助成の手続きを確認してください（オプション検査は助成対象外）
①＝世帯全員が市民税非課税の人、生活保護世帯、70歳以上などの人は無料になります。予約時に申し出を
②＝満40歳以上の市国民健康保険加入市民は、無料になります（前立腺がん検診は満50〜74歳）。健康保険証を持参
※オプション検査の内容…胸部CT検査11,000円、骨密度検査1,000円（別途料金が掛かります）

項目	対象	日	受付時間	内容
健康相談会	保健センターの一般・特定・後期高齢者健康診査を受けた人	8・27日	10:00	予約制。健診結果に基づき生活習慣を振り返り、生活習慣病予防のために保健師・管理栄養士などが改善支援
		19日	13:30、14:30	

予防歯科センター ☎(759)3171

項目	対象	日	受付時間	内容
市民歯科健診	18歳以上	28日	13:30〜14:00	むし歯や歯肉の検診。予約制
歯科相談	希望者	14日	13:30〜14:00	予約制

救急・休日診療（いずれも応急診療のみ）

施設名	診療科目	受付時間
応急診療所（保健センター）☎(759)8711	内科（15歳以上、中学生は除く）	日曜・祝日・年末年始（12/30〜1/3）10:00〜11:30、13:00〜16:30
ふれあい歯科診療所（ふれあいプラザ1階）☎(758)7388	歯科	日曜・祝日・年末年始（12/30〜1/3）10:00〜12:30
休日夜間急病診療所（尼崎市水堂町3-15-20）☎06(6436)8701	眼科・耳鼻咽喉科	日曜・祝日 9:00〜16:00 年末年始（12/29〜1/3）9:00〜翌朝5:30 土曜 18:00〜20:30（耳鼻咽喉科のみ）

市立川西病院 ☎(794)2321

項目	内容	オプション
人間ドック 毎月〜金曜日 ※いずれも予約は1カ月前までに同病院へ	一般健診コース 43,200円	(1)レディース検診 ①婦人科検診（内診、細胞診、エコー）4,320円②乳がん検診（乳房触診、マンモグラフィ）5,400円③総合レディース検診8,640円 (2)肺がん精密検診（胸部CT）12,960円（一般健診コース） (3)脳精密検診（脳ドック）30,240円（一般健診コース）24,840円（生活習慣病コース） (4)胃がん予防検診5,400円 (5)骨密度測定2,160円
	生活習慣病コース 70,200円	

県伊丹健康福祉事務所（各相談窓口の電話へ予約を）

項目	対象	日	受付時間	内容
こころのケア相談 ☎(785)7874	希望者	25日	13:30〜15:00	精神科医師による心の相談
エイズなど相談・検査 ☎(785)2371	希望者	13・20日	9:00〜9:45	エイズ・肝炎（B型・C型）検査
専門栄養相談 ☎(785)7861	希望者	25日	13:30〜15:30	難病・慢性疾患などの栄養食事相談
アルコール相談 ☎(785)7874	希望者	14日	13:00〜15:00	精神保健福祉士による相談

市役所へ郵送の場合、〒666-8501と課・室名で届きます。料金表示のないものは無料。記載がない場合、市が主体・主催で、受付時間は執務時間中。

記号の意味　主主体・主催　時日時　場ところ　対対象　資資格　講講師　内内容　種種目　費費用　定定員　他その他　申申し込み（郵郵便で　☎電話で　FAXファクスで　webから　E-mailで　窓窓口のみ　先先着順　抽定員超過の場合は抽選）　問問い合わせ　☎電話番号　FAX番号　ホームページ　E-mail

セミナー

初級実用英会話
主市国際交流協会▽時4月14日から毎木曜日午前10時15分―11時45分。全12回▽場みつなかホール▽対高校生程度のレベルの英語が分かる人▽講イギリス人▽内日常使える英会話▽費1万3500円▽定12人▽申☎先4月5日(火)午前9時から同協会事務局へ▽問☎(740)1106

総合センター ☎(758)8398

【けんけんひろばーたいけん・はっけん・じんけん】
時5月9日〜29年3月の①月・水曜日午後4時半―5時半②月・木曜日午後4時半―5時半③月・水・木曜日午後6時―7時半▽対①②小学生③中学生▽内自主的な学習活動の支援など▽定①②各10人③15人▽申窓抽4月6日(水)〜18日(月)に同センターへ

【よみかき教室かわにし】
時4月12日〜29年3月の毎火曜日午後2時―3時半（原則）▽対市内在住の成人▽内日常生活での読み書きなどを学ぶ▽申☎同センターへ

【おとなのためのはじめてパソコン】
時4月21日(木)・22日(金)①午前10時―11時半②午後1時半―3時。全2回▽対パソコン初心者で、18歳以上の市内在住・在勤者▽内インターネットや簡単な文字入力（①・②とも同内容）▽定各9人▽申郵抽往復ハガキ（1人1枚）に講座名、コース（①か②）、住所、氏名、電話番号と返信用に住所、氏名を書き、4月13日(水)（必着）までに〒666―0032・日高町1―2の同センターへ（返信用ハガキ持参可）

健康

保健センター ☎(758)4721

【健康づくりの案内を送付】
保健センターや予防歯科センターなどの業務を紹介した「健康づくり事業のご案内」を4月上旬に各戸配布します。

【4月の献血日】
時場2日(土)午前9時半―11時45分、午後1時―4時・多田グリーンハイツ第2自治会館。午前10時半―正午、午後1時15分―4時・川西阪急前。10日(日)午前10時―正午、午後1時15分―4時・イズミヤ多田店

【健康運動体験教室】
時4月21日(木)午後1時20分―3時半▽内基礎代謝の維持・向上の軽運動と話（医師から運動を許可されている人。体調により見学の場合も）▽定25人▽申☎先4月1日(金)から同センターへ

【生活習慣病予防教室】
時内①4月25日(月)・「糖尿病」と「おとなの歯と口の健康」をテーマに、簡単な病態の説明やヘルシーメニューの試食②5月2日(月)・「メタボ予防改善」検査値の見方など。時間はいずれも午後1時20分―3時半▽定①20人②50人▽他②先着30人に食事診断▽申☎先4月1日(金)から同センターへ

【Let's「きんたくん健幸体操」】
時4月27日(水)午前10時半―11時半▽場総合体育館▽内DVDを観ながら家庭で続けられる「きんたくん健幸体操」▽他上履きやタオル、飲み物持参

【保健相談】
時4月6日(水)・5月11日(水)午後1時半―3時▽場総合センター▽内血圧測定と健康相談

予防歯科センター ☎(759)3171

市の委託医療機関で予約の上、受診してください。

【成人歯科検診（歯周病検診）】
対象は20・25・30・35・40・50・60・70歳の市民。歯周病検診や歯科相談、歯科保健指導を行います。対象者には受診券を送付。

【妊婦歯科検診】
対象は市内に住民票がある妊婦。保健センターで妊婦健康診査費助成の申請時に歯科検診票を渡します。

県立一庫公園

申し込みは☎先同公園へ。

自然観察はじめ隊
時4月9日(土)午前10時―正午▷内公園の木々を使ってコースターとバードコール作り▷費おとな400円、子ども300円▷定20人

花と緑の教室
時4月23日(土)午前9時半―11時▷内母の日にカーネーションを使った寄せ植えをプレゼント▷費2,800円▷定20人

その他、各登録クラブでイベントを開催しています。詳しくは同公園☎(794)4970へ。

広告
入居時自立型　介護付有料老人ホーム
サンシティパレス塚口
【施設概要】●敷地面積/36,294㎡●建築面積/12,548㎡●延床面積/65,667㎡●構造規模/RC造（一部S造）、地上13階●居室数/599室（42.71㎡〜 99.67㎡）、介護居室78室78床（21.30㎡〜 28.10㎡）●開設/平成20年11月●土地・建物の権利形態/賃借（普通借家契約25年・平成20年契約）●返還金制度/あり（15年償却）●事業主体・運営管理/㈱ハーフ・センチュリー・モア
4/4(月)〜4/17(日) 個別見学会
要予約　昼食付
集合場所
11:00 阪急神戸線「武庫之荘」駅南改札前（スタッフがお迎えに上がります）
もしくは
11:15 サンシティパレス塚口現地
お申込み方法　下記フリーダイヤルよりご希望日の3日前までにお申し込み下さい。
※お車でもご来館いただけますので、ご相談下さい。
見学会のご予約・資料請求は　サンシティパレス塚口　〒664-0872 兵庫県伊丹市車塚1-32-7　0120-68-5533　【受付時間】9:00〜17:00 [土日祝も受付中]
サンシティパレス塚口　検索
広告有効期限/平成28年4月30日
△有料広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。掲載の申し込みは㈱暮らしの新聞社☎06(6850)8255へ