

問 健康推進課（☎23-9559）

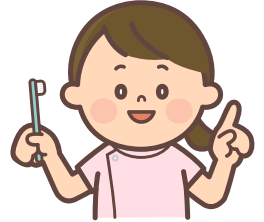
お口の健康は、食べたいものをおいしく食べたり、家族や友人と会話を楽しんだりするためにも大切です。お口のトラブルに気を付けましょう。

◆トラブル例

口腔機能発達不全症…18歳未満の人が、食べる・話すなどの口腔機能の習得がうまくできていない状態。歯科医院で保険適応の治療が受けられます。

オーラルフレイル…老化により飲み込めない・むせやすいなどの口腔機能の低下症状が見られる状態。よくかんで食べたり、歌ったり積極的に口を動かすことで、予防や改善につながります。

歯周病…口の中の細菌により歯肉が炎症を起こし、腫れたり、口臭や歯のぐらつきがでたりする病気。悪化すると、歯が抜け落ちることもあります。総合健康センターで、歯周病をテーマに市民健康講座を開催します。詳細はP15へ。



◆お口のトラブルを防ぐために

- ・セルフケアとして、食後に歯みがきをする習慣を身に付けましょう。フロスや歯間ブラシを使うとより効果的です。
- ・口の中を清潔に保つ働きのある唾液の分泌を促すため、よくかんで食べるようにしましょう。
- ・子どもの歯並びや食べ方、高齢者の口の乾きやむせやすさなど気になることがあれば、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。
- ・むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行することが多く、放置すれば悪化します。定期的な歯科健診で病気の早期発見と治療を受けることが大切です。

ねんきん
情報プラス

今回はこれ

産前産後免除

問 国保年金課（☎62-1011）、刈谷年金事務所（☎21-2110）

国民年金第1号に加入している人は、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除され、その期間は保険料を全額納付したものとして、将来の年金額に反映されます。

免除される期間 出産予定日または出産日の前月から4カ月

※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日の3カ月前から6カ月

対 出産日が平成31年2月以降の人

※妊娠13週目（85日）以上の出産（早産、死産、流産、人工妊娠中絶を含む）

申 出産予定日6カ月前以降に、必要書類を国保年金課または刈谷年金事務所へ。

※出産後も申請可

必要書類 ▶年金手帳または基礎年金番号通知書

▶マイナンバーカード、運転免許証などの本人確認書類

▶出産前に申請する場合、母子手帳など、出産予定日が確認できるもの

▶死産などで申請する場合、死産証明書など、死産などの日および親子関係を確認できる書類

