

入れ歯(義歯、デンチャー)の話



残すことができる歯は、手入れをして大切に残したいものですが、状態の悪い歯は、残念ながら治療として抜くこともあります。痛くても、不自由でも、抜けるまで使う、という人もいらっしゃいます。しかし、なかなか自然には抜けないものです。

抜歯した部分には

1 隣の歯とつなげてくっつける(ブリッジ)

2 取り外すことができる義歯

3 インプラント

4 歯を失った場所、数、かみあわせによってはそのまま

にしておく

といった処置方法があります。部分入れ歯の金具をブリッジ

と言つのは誤りです。

入れ歯には抵抗があるかもしれませんが、義歯(人工の歯)は、見た目もきれいで、外して清掃(歯磨き)できるので衛

生的です。

多くの歯を失った場合、義歯を使うと、見た目、食事、発音の改善など、メリットが多いでしょう。かみ合う歯が多

く残っている場合、小さな義歯を外していた方が食べやすいこともあります。しかし、上下の歯並びとかみ合わせを

長期間保つためには、義歯を続けて使うのが望ましいでしょう。

●製作・調整

義歯を製作し、調整してよく使えるようになるまでには時間(回数)がかかります。急いでも、かえって調整に回数がかかることもあります。金具をかける歯や残っている歯の位置、形、状態、かみ合わせによつては、削つてから型どりを行います。

できあがってきた義歯は、ピッタリ合つまで微調整を繰り返して完成させます。使い始めは痛いことがあります。調整することになります。予約の日には、痛くても義歯を入れて来院する方が調整を早く行うことができます。調整で良くなるところ、慣れないと仕方がないところがどちらもあります。

●保管

犬が義歯をかんで破損、嘔吐した際に紛失、ティッシュで包んでおいたら紛失、ほかの人のものを取り違えるなどのアクシデントを時々耳にしますが、使い慣れた義歯は大切なものです。壊したり紛失し

ないように、きれいな水につけて保管しましょう。義歯に名前を入れることもできます。

●手入れ

歯ブラシや義歯ブラシで汚れやぬめりをとります。定期的に義歯洗浄剤を使うとさらによいでしょう。洗浄剤には、茶渋などの着色が除去できるものもあります。

義歯を光にすかして見ると、ひびが入っていることがあります。そのまま使っていると変形したり、さらに割れてしまう恐れがあります。早めに修理、または新調しておく心安心です。何度も同じ部分が壊れてしまう場合、修理では対応しきれないことがあります。修理には、破損の程度によつて、その場ですぐできる場合と、お預かりする場合があります。

義歯に不自由がなくても、手入れをして口がさっぱりしていると気持ちが良いものです。歯、義歯など、お口のお困りのこと、気になることがありましたら歯科医にご相談ください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

日曜日に家族で健診を受けませんか？

①、②に該当する人を対象に日曜日健診を行います。ぜひ、ご家族でお申し込みください！

日時…11月8日(日) 午前8時30分～正午・午後1時～3時 場所…岡谷市保健センター 1階 研修室(市役所横)

【対象者①】
岡谷市国保加入の
40～74歳のみなさん

無料

◎本年度最後の特定健診受診の機会です！

※医療機関での健診は、10月31日(土)で終了

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください(150名の定員になり次第締め切り)。

【対象者②】35～39歳のみなさん

平成28年3月31日までに35歳から39歳に達する市民を対象に、基本健診を実施します。健康のため、1年に1度の健康診査!この機会に受診しましょう。

※職場などで受診機会のある人、医療機関などで受診済みの人を除く

健診の内容…問診・身長体重計測・尿検査・血圧測定・医師の診察・腹囲測定・血液検査

※糖尿病・高脂血症・高血圧性疾患などが発見できます。

一部負担金…1,600円(当日支払い)

申込み…電話にて希望の時間をご予約ください。10月23日(金)まで受け付け予定ですが、それ以前でも、定員(50名)になり次第締め切りです。

【一部負担金の免除について】(要申請) 市民税非課税世帯および生活保護世帯の人は、申し込み後に無料で受診できます。無料券を発行しますので、印鑑を持参のうえ、11月6日(金)までに健康推進課窓口で申請してください。

● 申込み・問合せ ●
医療保険課(内線1187)

申込み・問合せ ● 健康推進課(内線1183)

健康ひと回メモ

No.456

過活動膀胱とは？

最近トイレの回数が多くなった、急にがまんできない尿意がある、そんな症状はありませんか？それは過活動膀胱かもしれません。最近の調査によると、40歳以上の男女の8人に1人が、過活動膀胱の症状をもっていることがわかりました。実際の数は、800万人以上になります。

過活動膀胱とは

- 1 急に、尿意を催し、もれそうだがまんでできない（尿意切迫感）。
- 2 トイレに近い（頻尿）、夜中に何度もトイレに起きる（夜間頻尿）。
- 3 急に尿をしたくなり、トイレまでがまんでできずもれてしまうことがある（切迫性尿失禁）などの症状を起す病気です。つまり、膀胱内に尿がそれほど溜まっていないのに排尿筋が収縮して、急に尿意を催し、頻尿を引き起こす病気です。

医療機関を受診すると、過活動膀胱の症状の程度を調べるために、過活動膀胱症状質問票（OABSS）

過活動膀胱症状質問票（OABSS）

質問	症状	頻度	点数
1	朝起きたときから寝るときまでに何回くらい尿をしましたか	7回以下	0
		8～14回	1
		15回以上	2
2	夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか	0回	0
		1回	1
		2回	2
3	急に尿がしたくなり、がまんが難しいことがありましたか	3回以上	3
		ない	0
		週に1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
4	急に尿がしたくなり、がまんでくずに尿をもらすことがありましたか	1日2～4回	4
		1日5回以上	5
		1日1回より少ない	1
		週に1回以上	2
		1日1回くらい	3
合計			点

（出典：過活動膀胱診療ガイドライン）

BSS」という簡単な質問票（左表）が用いられます。質問3が2点以上で、全体の合計点数が3点以上の場合、過活動膀胱の可能性があります。また、排尿に

関係した症状があるからといって、過活動膀胱とは限らないため、ほかの病気の可能性も含めて確認するため、腹部エコー（残尿量の測定）、血液、尿などの検査が行われます。

過活動膀胱の治療としては

- 1 薬物療法：膀胱の過敏な収縮を抑える薬を使用します。
- 2 生活指導

（1）飲水の指導：適切な水分摂取量をとり、水分のとりかたを指導します。

（2）膀胱訓練：尿意を感じたときに、5分～10分間トイレをがまんして、突然の尿意を抑えていく訓練です。膀胱容量の増加、排尿間隔をあける、尿意切迫感の改善を目標として行います。

（3）骨盤底筋運動：骨盤底筋を鍛えることで、次第に効果が見えます。

排尿に関係した症状で日常生活に支障がある場合、歳のせいだとあきらめないで医療機関を受診しましょう。（医師会）

健康のページ

『地域のみなを元気に…』の橋渡しをしませんか!!

ねこまぬ大使養成教室

高齢になっても、できるだけ長く自立した生活が送れるように、介護予防の知識を地域に普及・啓発するリーダーを募集します。介護予防に関する知識やノウハウを学んで、まずはあなたが元気に、そしてみんなを元気に！教室終了後は、地域のさまざまな場所や場面で、いきいき活動してみませんか。サポート制度も充実しています。

日時…10月29日～平成28年1月28日 毎回木曜日(全13回)
午後7時～8時30分

場所…岡谷市保健センター 定員…20名

申込み…10月5日(月)～23日(金)まで、電話または窓口で受付。

参加無料

終了後、
ねこまぬ大使登録証発行



内容

認知症・筋トレ・転倒予防、ノルディックウォーキング、口の健康、低栄養のお話、これから始まる地域包括ケアについてなどなど

申込み・問合せ●介護福祉課(内線1273)

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(11月分)：

10月18日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後8時～

場所：市民総合体育館第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」とボールペンをお持ちください。

問合せ ● 市民総合体育館

☎22-8800

各種スポーツ教室

申込み：各教室開始の1か月前から

市民総合体育館窓口で受け付けます

(電話申込不可)。定員になり次第締め切ります。

受講料：1000円

※保険料820円(任意)が別途かかります。

◎小・中学生新体操教室

新体操の道具を使うほか、柔軟やマット運動も取り入れて運動します。

期間：11月10日～12月8日 毎週火

曜日 計5回

対象：市内在住の小・中学生男女

時間：午後7時～8時30分

場所：市民総合体育館

定員：30名

講師：レインボーR・G指導員

問合せ ● 市民総合体育館内(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日午前9時～午後5時)

◎小・中学生フィギュア教室

期間：10月19日～11月30日 毎回月

曜日 計5回

対象：市内在住の小中学生(初心者・初級程度)

時間：午後5時15分～6時45分

場所：やまびこスケートの森アイスアリーナ

定員：35名

講師：(株)やまびこスケートの森職員

◎小学生スピードスケート教室

期間：10月30日～11月20日 毎週金

曜日 計4回

対象：市内在住の小学生

時間：午後6時～7時30分

場所：やまびこスケートの森アイスアリーナ

定員：50名

講師：岡谷スケート協会・(株)やまびこスケートの森職員

以上問合せ ● (株)やまびこスケートの森

☎242494
スポーツ振興課 ☎22-8804

第34回 岡谷市民ゴルフ大会

参加者募集

期日：11月15日(日)

時間：集合：午前7時30分

開会式：午前8時

スタート：午前8時30分ごろ

場所：諏訪レイクヒルカントリークラブ

資格：市内に在住または勤務の人

参加費：メンバー：9000円

ビジター：12000円

(当日支払)

申込み締切：10月31日(土)

問合せ・申込み ●

岡谷市ゴルフ協会 ☎22-5018

スケート指導を

お手伝いください

スケートの指導を通じて、子どもたちの「滑れた」という笑顔づくりを応援して下さる人を募集します。

期間：冬季(特に10月～3月)

募集内容：平日の午前中に指導ができる人(種目は問いません)

指導対象：おもに小学生の初級者

※謝礼をお支払いします。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ● やまびこスケートの森

☎242494

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のため開放しています。ぜひご利用ください。

日時：10月18日(日)午前9時～午後6時(6時以降も状況により利用可)

使用料：1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

おしらせ

内山霊園使用者募集

募集区画：5区画

1区画の面積：約4㎡(2m×2m)

聖地使用料：38万円

聖地管理料：3090円/年

応募者の資格：

岡谷市に本籍または住所のある人(本籍だけの人は、市内に住所のある世帯主を管理人として定めること)で、遺骨を抱えている人

※定員に満たない場合は、遺骨をお

こどものくに

0123 10月・11月のイベント

参加無料

♣離乳食講座(申込み受付中)

調理実習(①は保護者のみ試食、②は親子で試食)

①前期：8か月ころまで

日時…10月26日(月) 午前10時～11時

②後期：9か月ころから

日時…11月5日(木) 午前10時～11時30分

対象…保護者 定員…各15名

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(150円)

託児あり

♣リトミック講座(10月30日(金)より申込み開始)

楽しいリズム遊びです。

日時…11月30日(月)

午前10時～10時45分：ベビーリトミック

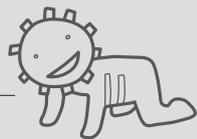
午前11時～11時45分：しっかり歩ける子ども向け

対象…子どもと保護者 定員…各30組

講師…中坪 睦代さん

持ち物…動きやすい服装(裸足)、汗ふきタオル、水分

申込み…こどものくに窓口まで
(電話でも受け付けます)



こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

※ご利用には、利用者登録(登録料200円)が必要です
(今年のカードは水色)。

NPプログラム参加者募集!

お母さん同士で話し合いながら、自分にあった子育ての方法を見つけてみませんか。託児付きです。

開講日…11月6日～12月11日の毎週金曜日(全6回)

時間…午前10時～正午

申し込み受付中。お気軽にお問い合わせください。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

10月2日(金)	午前11時～	リズム遊び
8日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
15日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージと ワンポイントアドバイス
16日(金)	午前11時～	おおきなおはなしたまご
21日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
22日(木)	午前10時30分～	双子のおしゃべり会
26日(月)	1日中いつでも	ぺったんこの日
29日(木)	午前9時30分～	食育相談日

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

諏訪地域 離転職・新卒者 対象就職説明会

離転職者ほか、1、Uターン就職希望者、平成28年3月学卒者などを対象

問合せ●市民生活課(内線1166)

決定します。
使用者の決定…10月23日(金)に抽選で

申込み…戸籍謄本、住民票、印鑑(認印)、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書などをそろえて市民生活課へ申請してください。

受付期間…10月5日(月)～16日(金)

持ちでない人も対象としますので、お問い合わせください。

『オータムジャンボ宝くじ』 購入は県内で!

9月28日(月)から10月16日(金)まで販売される『オータムジャンボ宝くじ』は、市町村振興宝くじです。

問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000

日時…10月22日(木) 午後1時30分～4時

場所…諏訪市文化センター
※参加無料・事前申込み不要

犬・猫の不妊手術費を補助

バスコントロールにより、望まれない子犬、子猫を減らし、処分される不幸な犬、猫をなくす目的で、不妊手術を支援します。

助成対象:

①保護施設などからの譲渡犬、所

問合せ●財政課(内線1531)

この宝くじの収益金は、県内の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。購入をお考えのみなさんは、県内の宝くじ売り場でお買い求めください。

動物愛護会諏訪支部 ☎23-5998
獣医師会諏訪支部 ☎53-1155

問合せ●

※詳しくはお問い合わせください。

申込み締切:12月15日(火)

(応募多数の場合は抽選)

予定頭数:避妊、去勢合わせて50頭

勢手術:3000円

助成金額:避妊手術:5000円・去勢手術:3000円

実施する(した)犬、猫の不妊手術費の一部を補助します。本年8月1日～平成28年1月31日までの手術が対象です。

内容:獣医師会諏訪支部加入病院で

実施する(した)犬、猫の不妊手術費の一部を補助します。本年8月1日～平成28年1月31日までの手術が対象です。

内容:獣医師会諏訪支部加入病院で

実施する(した)犬、猫の不妊手術費の一部を補助します。本年8月1日～平成28年1月31日までの手術が対象です。

内容:獣医師会諏訪支部加入病院で

実施する(した)犬、猫の不妊手術費の一部を補助します。本年8月1日～平成28年1月31日までの手術が対象です。

内容:獣医師会諏訪支部加入病院で