

# 健口だより

第44号

令和6年11月8日

発行者 日高歯科医師会 山口一史  
発行所 日高郡新ひだか町静内御幸町3丁目  
TEL 0146(42)1486

## マイナ保険証

### について

マイナ保険証とは、マイナンバーカードを健康保険証として利用する制度のことです。2024年12月2日から、従来の健康保険証の発行が停止すると政府は発表しています。つまり、任意のほずであったマイナンバーカードが義務化されるということです。ここでマイナ保険証のメリットや問題点を今一度考えてみましょう。

### マイナ保険証のメリット

- 医療機関の窓口でマイナ保険証をかざすだけで、保険資格の確認や高額療養費制度の適用などが自動で行われます。
- 過去の医療情報や薬の履歴などを医師が確認できます。
- マイナポータルでは、医療費の控除や過去

の受診履歴などを確認することができません。

### マイナ保険証の利用方法

医療機関の窓口の機械でマイナ保険証をかざし、顔認証を行い、パスワードを入力し同意事項をチェックします。

### 注意点

- マイナンバーカードの取得…マイナ保険証を利用するには、マイナンバーカードを取得する必要があります。
- マイナンバーカードの更新…5年ごとに更新が必要で、更新には手数料がかかります。更新しなければ保険証としては利用できません。
- セキュリティ…マイナンバーカードは大切に保管し、暗証番号などを忘れないようにしましょう。

- 受診時… 保険証は通院中の月初めの提示だけでよいものもありますが、マイナ保険証の場合は毎回顔認証が必要です。受付の機械が1台だけの病院・クリニックも多いので時間に余裕をもつて受付しなければなりません。

### 主な問題点

- セキュリティへの不安…個人情報漏洩・プライバシー侵害のリスクが高まることへの懸念が根強くあります。
  - システム障害のリスク…システム障害が発生した場合、医療機関での受診ができなくなる可能性があります。
  - 操作の複雑さ…特に高齢者など、ITに不慣れた人にとっては、操作が難しいと感じられることもあります。
- より詳しく知りたい方は、厚生労働省のウェブサイトやマイナポータルをご確認ください。



# 口腔清掃補助道具 について

歯ブラシだけでは落としきれない歯垢や食べカスを、より効果的に除去するために使用されるのが口腔清掃補助道具です。歯ブラシとの併用によって、より徹底的な口腔ケアを実現し、虫歯や歯周病の予防に繋がります。

## 口腔清掃補助道具の種類と特徴

- **デンタルフロス**…糸を歯間に挿入し、上下に動かしながら歯垢を除去します。
- 歯と歯の間の狭い隙間に挿入し、歯垢や食べカスを掻き出す細い糸状の道具です。
- 歯間ブラシでは届きにくい場所の清掃に効果的で、歯周ポケット内の清掃にも役立ちます。
- 素材はナイロンやポリエステルなどがあり、ワックス付きやフレイバー付きなど、様々な種類があります。
- **歯間ブラシ**…歯間に挿入し、前後に動かしながら歯垢を除去します。
- 歯と歯の間の広い隙間に挿入し、歯垢や食べカスを除去するブラシ状の道具です。

○ サイズが豊富で、歯間の広さに合わせて選ぶことができます。

● **ワンタフトブラシ**…歯ブラシと同じように、ブラッシングします。

○ 1本ずつ磨ける小さなブラシで、歯ブラシでは届きにくい奥歯や歯並びの悪い部分、矯正装置周りなどの清掃に適しています。

● **歯間ジェット**…水流を歯間に当て、歯垢を洗い出します。

○ 水流で歯間や歯周ポケットに溜まった汚れを洗い出す器具です。

○ 歯周病の予防や、歯周ポケットの清掃に効果的です。

● **舌クリーナー**…舌の奥から手前に向かって、優しくこすりながら舌苔を除去します。

○ 舌苔（舌の表面に付着する白い汚れ）を除去する道具です。

○ 口臭予防に効果的です。

## 口腔清掃補助道具を使うメリット

● **歯垢の除去率アップ**…歯ブラシだけでは落としきれない歯垢を補助道具と併用することで、より効果的に除去できます。

● **虫歯・歯周病予防**…歯垢は虫歯や歯周病の原因となるため、こまめな歯垢除去は

これらの病気の予防に繋がります。

● **口臭予防**…口腔内の清潔を保つことで、口臭を予防できます。

● **歯の寿命を延ばす**…歯周病などを予防することで、歯の寿命を延ばすことに繋がります。

## 歯科医院での相談

口腔清掃補助道具は種類が豊富で、自分に合ったものを選ぶのが難しい場合があります。歯科医院で歯の状態や口腔内の状況に合わせて、最適な道具を選んでもらうことをおすすめします。

## まとめ

口腔清掃補助道具は歯ブラシだけでは届かない部分の清掃を行い、より徹底的な口腔ケアを実現するための重要なツールです。自分の歯の状態や口腔内の状況に合わせて、適切な道具を選び、正しく使用することで、虫歯や歯周病を予防し、健康な口腔を維持することができます。

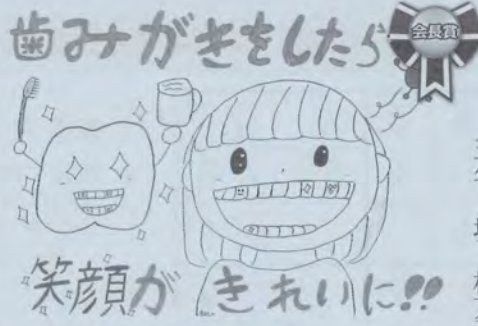
ご自身の口腔内の状態に合わせて、歯科医師や歯科衛生士にご相談ください。



令和六年度歯・口に関する図画  
ポスターコンクール日高大会入選者

(審査結果)

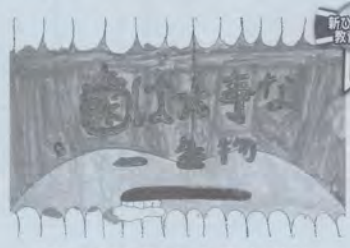
えりも町立えりも岬小学校  
五年 堤 楓夏



浦河町立堺町小学校  
五年 日田 心綺



新ひだか町立教育委員会賞



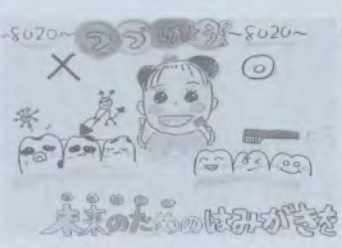
新ひだか町立高静小学校  
四年 原田 彩音

優良賞



様似町立様似小学校  
五年 古館 摩乙

優良賞



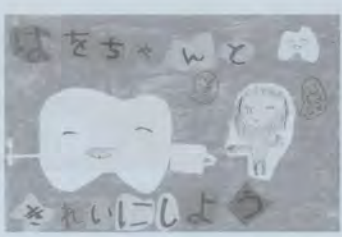
様似町立様似小学校  
五年 渡辺 美桜

優良賞



新ひだか町立静内小学校  
六年 高木 咲羽

優良賞



浦河町立堺町小学校  
一年 日田 陽

優良賞



平取町立平取小学校  
三年 中田 澄晴

アヒル賞



えりも町立えりも岬小学校  
三年 堤 奏陽

アヒル賞



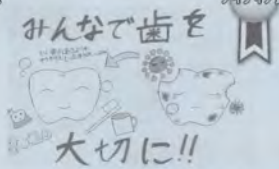
えりも町立えりも岬小学校  
六年 橋本 静来

アヒル賞



平取町立二風谷小学校  
四年 ニツ川 凜空

アヒル賞



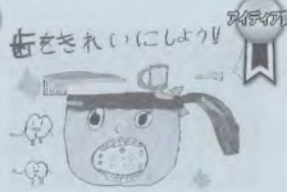
えりも町立えりも岬小学校  
五年 宮崎 玲奈

アヒル賞



えりも町立えりも岬小学校  
六年 駿河 海咲

アヒル賞



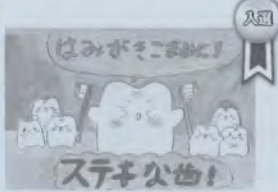
平取町立二風谷小学校  
三年 藤川 瑠華

アヒル賞



新ひだか町立高静小学校  
四年 下斗米 心乃奏

アヒル賞



新ひだか町立高静小学校  
四年 真鍋 知優

アヒル賞



えりも町立えりも岬小学校  
四年 宮崎 悠里那

アヒル賞



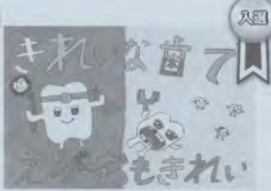
新ひだか町立高静小学校  
四年 桑嶋 千奈

アヒル賞



新ひだか町立静内小学校  
六年 岡田 優里

アヒル賞



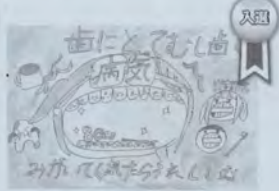
新ひだか町立高静小学校  
四年 高田 紗和

アヒル賞



様似町立様似小学校  
二年 大久保 心葉

アヒル賞



新ひだか町立高静小学校  
四年 千葉 帆南

アヒル賞



新ひだか町立高静小学校  
四年 三橋 唯人

応募枚数:二百二十五枚

応募校:二風谷小学校、平取小学校、高静小学校、静内小学校、堺町小学校、様似小学校、えりも岬小学校(7校)



## 第44号懸賞クイズ

9	3	5		6	8			7
1		8	4		9	5		3
				5	<sup>B</sup>			2
			6		7		5	9
6			9		3		<sup>A</sup>	
7	8						2	6
		1				6	3	
2			8	<sup>C</sup>	6		1	
<sup>D</sup>	9	6			5	2		4

### 解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A:      B:      C:      D:  
 に入る数字は何でしょう？


ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、  
 〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1丁目5-15  
 原田歯科院内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で10名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 令和6年12月13日(金) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

## 日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新ひだか町	新冠町	様似町
日高町立日高歯科診療所	ささじま歯科医院	新冠ファミリー歯科	島田歯科医院
森歯科クリニック	アムール歯科医院	<b>浦河町</b>	ファミリー歯科医院
メイプル歯科トミカワ	平野歯科医院	宇毛悟歯科医院	<b>えりも町</b>
とみかわ歯科クリニック	山口歯科医院	酒井歯科医院	にしかわ歯科医院
<b>平取町</b>	中村歯科クリニック	かつみ歯科医院	
平取歯科診療所	田中歯科医院	原田歯科医院	
振内歯科診療所	東静内歯科診療所	堤田歯科医院	
貫気別歯科診療所	波川歯科	青山歯科	
	ふなき歯科		



笹原波舟

嶋田川木

義史博一

博也明郎

編集人

E D C B A  
 .. ..  
 8 1 1 7 3

前号のクイズの答