

保健福祉センターだより

2026.6.18 No.114



夏に増える「口の渇き」とむし歯

たかはし みちのり

金ヶ崎歯科診療所 歯科長 高橋 通訓

暑い季節になると「なんとなく口が乾く」「水を飲む回数が増えた」と感じる方が多くなります。実はこの“お口の渇き”がむし歯や口臭の原因になることがあります。

唾液には、お口の中をきれいに保ち、細菌の増殖を抑える働きがあります。しかし汗をかいて水分不足になると唾液が減り、お口の中の細菌が増えやすくなります。エアコンや加齢、薬の影響で乾燥しやすくなることもあります。

予防のためには、こまめな水分補給と、毎日の歯磨きが大切です。また、よく噛んで食べることは唾液を出す助けになります。暑い日は冷たいジュースやスポーツ飲料を飲む機会も増えますが、糖分も頻繁に摂取することになるのでむし歯につながります。

「口がネバネバする」「話しづらい」など気になるときは、まずは水分の不足を考えてください。

寝ている間はお口の中の細菌が増えるので、就寝前の歯磨きは特に丁寧に行ってください。また、朝起きた時、いきなり水などを飲む前に、まずは良くうがいをしましょう。

急な病気やケガで
すぐに
救急車？
夜間だけど
病院？

迷ったら電話で相談

シャープ なな いち いち きゅー
#7119

ダイヤル回線・IP電話は 019-656-1774 ※県内全域で利用可。いずれも通話料がかかります。
岩手県救急安心センターの開設に伴い、
いわて発熱等相談センターを廃止します。看護師等が相談に対応します

【岩手県からののお知らせ #7119】

#7119は救急医療の電話相談窓口です。

#に続いて7119を押してください。看護師等が相談に対応します。

- 365日 24時間対応
- ダイヤル回線・IP電話からは ☎019-656-1774
- 県内全域で利用可。いずれの場合も通話料がかかります。



岩手県

発行 金ヶ崎町保健福祉センター

〒029-4503 岩手県胆沢郡金ヶ崎町西根樋水 98 番地 TEL0197-44-4560 fax0197-44-4337

金ヶ崎診療所地域医療講座

金ヶ崎診療所医師及び職員による地域医療講座の第3回目を開催します。

- ◆日 時 令和8年7月16日(木)
午後4時15分～午後5時 ※午後4時開場
- ◎医師講座 【講師】内科長 加藤 喜 信
【内容】「胃がん・大腸がんについて」
- ◎医療職講座 【講師】放射線技師
【内容】「マイナ保険証の使い方」



- ◆場 所 国保金ヶ崎診療所 談話交流室
- ◆申 込 申込不要、参加費ありません。ご自由に参加ください。

【問合せ】保健福祉センター 医療係 TEL44-4560

令和8年度各種検(健)診実施中

検(健)診の結果は、体からの大切なメッセージです！

検(健)診の内容・
実施期間の確認
はこちらから。➡



健康診査、各がん検診の結果が届いたら、すぐに封を開けて結果を確認しましょう。以下は判定結果の読み方です。太枠の判定結果を受け取られた方は、必ず医療機関を受診してください。思わぬ病気が隠れている場合があります。軽症のうちに治療を始められれば、重症化を防ぐことにもつながります。

1 特定健康診査、後期高齢者健康診査、健康診査

総合判定	読み方
A1	異常なし
A2	軽度所見あり
B	経過観察
C	要受診



2 肺がん検診・結核定期健康診断

総合判定	読み方
A1	異常なし
B	経過観察
C	要受診

3 胃がん検診

検診判定
異常なし
要経過観察
要内視鏡検査
その他の要精密検査



4 大腸がん検診・乳がん検診

検診判定
異常なし
要精密検査

5 子宮頸がん検診

検診判定
異常なし
要経過観察
要HPV検査
要再検査
要受診
要体がん検査
要精密検査

町の検(健)診は、こんなにお得です！！

	一般的費用(参考)	町の検(健)診費用
特定健診・健診	約 10,000 円	1,300 円
後期高齢者健診	約 10,000 円	0 円
肺がん・結核健診	約 2,500 円	0 円
胃がん検診	約 6,000 円	500 円
大腸がん検診	約 1,500 円	500 円
乳がん検診	約 5～6,000 円	1,300 円
子宮頸がん検診	約 5,000 円	500 円

※町民税非課税世帯は無料です。