

健康コラム

# 気になりませんか？ あなたの歯並び

まずは鏡で、ご自分の歯並びやかみ合わせを見たことがありますか？

「ねじれていたり、二重口だったり、前歯が出ていたり、すき間が空いていたり、これらはいずれも「不正咬合（こうごう）」と呼ばれる状態です。美容的な問題だけでなく咀嚼（かむこと）や発音、体の発育にさえ悪影響を与えます。その上、歯の間に食べ物が挟まったり、歯ブラシが届きにくかったりするため虫歯や歯周病にもかかりやすくなります。このようないろいろな不具合を防ぐために、矯正装置を使って悪い歯並びやかみ合わせを治していくことを「矯正治療」といいます。

矯正装置にはさまざまな種類があります。取り外しのできないタイプは、金属や透明なプラスチック・セラミックの部品を症状に応じて歯に接着し、形状記憶合金やステンレスワイヤーの弾性を利用して歯を動かします。取り外しの可能なものもあり、両方使う場合もあります。

矯正に遅すぎるといふことはありません。不正咬合の状態にもよりますが、一般的には成長を利用した治療ができるので、子どものうちから始めるのがよいとされています。しかし、最近

では大人の方の矯正も急増しており親子で装置を付けている方もいます。

矯正治療の料金は、基本的に自費診療になります。金額や支払方法、時期などは矯正歯科によって設定が変わります。また長期の治療になるので、症状によって装置や治療の方針も変わってきます。費用や治療内容の疑問点はクリアにしておきましょう。

一番大事なことは、歯並びのねじれやでこぼこを「治したい」というご自分の気持ちです。

三鷹市歯科医師会 ☎45-2715

## 東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

シルバーパスをお持ちの方には、東京バス協会から「更新申込書」「更新窓口案内図」が郵送されます。更新を希望される方は、9月中旬に手続きを行ってください。新しいパスの有効期限は平成19年9月30日までです。今年は昨年と手続きが変わり、非課税の方に「非課税であることを確認できる書類」を提示いただきますので、ご注意ください。

更新に必要なもの シルバーパス更新申込書（8月中～下旬に東京バス協会から郵送） 本人の住所・氏名・生年月日が確認できるもの（保険証または運転免許証など） 現在使用しているシルバーパス（シルバーパスを紛失した方は小田急バス武蔵境営業所 ☎31-6191へ） 更新費用、下記更新費用が またに該当する方は、平成17年度または18年度の市民税が非課税であることを証明できる書類。

代理申し込みも可能です。

更新費用 平成18年度の市民税が 非課税の方 = 1,000円、課税の方 = 20,510円、 課税の方のうち、17年度の市民税が非課税の方 = 1,000円

更新窓口 ご自宅に「更新窓口案内図」が郵送されますので、指定の窓口で更新手続きを行ってください。

会場名	受付日(9月)	受付時間
三鷹市役所第三庁舎1階	4日(月)～8日(金)、11日(月)～15日(金)	午前10時～午後4時
新川中原コミュニティセンター	5日(火)～7日(木)	午前10時30分～午後4時30分
大沢コミュニティセンター	4日(月)、6日(水)～8日(金)	
牟礼コミュニティセンター	11日(月)、13日(水)～15日(金)、20日(水)、21日(木)	午前10時30分～午後4時30分
井口コミュニティセンター	19日(火)、20日(水)、22日(金)、25日(月)、26日(火)	
連雀コミュニティセンター	19日(火)、20日(水)	午前10時30分～午後4時30分
井の頭コミュニティセンター	26日(火)～28日(木)	
三鷹駅前コミュニティセンター	5日(火)	午前10時～午後4時

市役所の受付場所が変更になっていますので、ご注意ください。

シルバーパスを初めて利用する方で、有効期限が平成19年9月30日までのシルバーパスを希望する場合は、10月1日以降に直接、小田急バスの営業所、案内所で申し込みをしてください。

⇒東京バス協会シルバーパス専用 ☎03-5308-6950・東京都在宅支援課臨時案内 ☎03-5320-4177（9月30日(土)まで開設） いずれも土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時。

■骨粗しょう症予防教室  
対象は20～39歳の女性市民。超音波骨密度測定のほか、予防のポイント、乳房自己触診法を紹介しします。

9月21日、10月5日の木曜 日午前10時～11時30分 総合保健センターで、先着30人（保育者先着10人）

9月4日(月)から同センター ☎46-3254へ直接または電話で申し込む。

■前立腺がん検診  
三鷹市医師会主催 対象は50歳以上の男性市民。

11月1日(水)～30日(木)、市内協力医療機関で。

10月11日(水)(必着)までに、はがきに「前立腺がん検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・年齢を記入し「〒181-0014野崎1-7 23三鷹市医師会前立腺がん検診係」へ申し込む。先着500人。決定者には10月下旬に受診票、検査依頼票、実施医療機関一覧表を送付します。

↓三鷹市医師会 ☎47-2155

■要介護高齢者に紙おむつを支給します  
要介護認定4または5で、市民税非課税世帯の方(老人保健施設、介護保険適用の病院や有料老人ホームに入院・入所している方を除く)の自宅に、月1回紙おむつを配達します。

平成18年度の税制改正により課税世帯となった場合は支給対象となることがあります。

申請 申請書(家族)・名義の金融機関の口座番号(郵便局を除く)・入院していた方は入院期間を証明できるもの(領収書など)・印鑑を持参し、高齢者支援室(市役所1階 番窓口)へ申し込む。

↓高齢者支援室 ☎内線2626

■介護慰労金を支給します  
対象は過去1年以上、介護を受けている家族の方。介護保険制度の要介護認定4または5であること、介護サービスを利用していないこと(やむを得ない事情で年7日程度の短期入所の利用は可)、市民税非課税世帯に属すること(平成18年度の税制改正により課税世帯となった場合は支給対象となることがあります)。

申請 申請書(家族)・名義の金融機関の口座番号(郵便局を除く)・入院していた方は入院期間を証明できるもの(領収書など)・印鑑を持参し、高齢者支援室(市役所1階 番窓口)へ申し込む。

↓高齢者支援室 ☎内線2626

■介護予防市民健康講座  
「廊下で、老化防止!」  
介護予防を目的に屋内で気軽にできる運動を試してみませんか。

9月21日(水)午後1時30分～3時30分 三鷹駅前コミュニティセンターで。講師は早稲田大学オープン教育センター 非常勤講師の古田裕子さん。

9月4日(月)午前8時30分から総合保健センター ☎46-3254へ直接または電話で申し込む。

■介護者談話室  
三鷹市社会福祉協議会主催。認知症の講演、介護用品・食品の展示など。

9月19日(水)午後1時30分～4時 福祉会館で。

当日、直接会場へ。

↓同協議会 ☎79-3505

■地域感謝フェスタ2006 with いちよ苑  
体験コーナーや作品の展示・販売、健康・体力チェックもあります。

9月10日(日)午前10時30分～午後3時 同苑で。

当日、直接会場へ。

↓同苑 ☎44-1626

■都営交通無料乗車券の更新  
9月4日(月)から更新手続きを受け付けます。更新に必要なもの、今年期限切れの無料乗車券と必要書類を提出してください。

9月12日(水)(必着)までに、はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・説明会(面接)希望日(9月13日(水)午後2時～14日(木)午前10時、いずれも同センター)を記入し「〒181-0004新川6-33三鷹市シルバー人材センター」へ申し込み、説明会に出席する。説明会希望日に直接お越しください。定員20人

↓同センター ☎76-6366

■視覚障がい者IT講習会  
対象は在勤・在学を含む市民。パソコン初心者の方には基礎からやさしく指導します。パソコンの指導方法に関心がある方の見学も歓迎します。

10月24日、11月28日の毎週 火曜日午後1時30分～4時30分(全6回)、スラッシュ(JR荻窪駅徒歩5分)で。

9月29日(金)までに地域福祉課 ☎内線2619へ直接または電話で申し込む(申込多数の場合は抽選)。定員6人。

↓高齢者支援室 ☎内線2626