



歯科だより



歯を抜いたら…どうしよう？

歯科治療で、残念ながら歯を抜くことになった場合、抜いた所を補う方法はいくつかあります。まず、「ブリッジ」と言って前後の歯を削って被せ物をする方法です。これは、歯にセメントで固定してしまうので外れる心配はなく、わずらわしさもほとんどありません。しかし、前後の歯がむし歯のない歯であってもブリッジの土台として削る必要があって、入れ歯よりも費用がかかるケースが多いです。

次に入れ歯についてです。自分の歯で噛む60歳男性の噛む力は平均「40kg」程だといわれていますが、総入れ歯だと噛む力は10～13kgという研究があります。

部分入れ歯の場合も噛む力はだいぶ弱くなってしまいます。多くの場合歯を削らなくてすみ、保険診療内であれば安価で作ることのできる入れ歯ですが、取り外しが面倒で、金具が付く入れ歯の場合は、見た目が気になることがあります。金属プレートを用いて薄く丈夫に作ったり、歯にかかる金具を使わない入れ歯もありますが、自費診療（保険外）となるため費用は数万～数十万円と高額になります。

そのほかにはインプラントがあります。入れ歯がどうしても使えない、残っている歯も大切にしたい…という方にお勧めです。歯のなくなったところに人工の歯根（インプラント）を埋め込み、その上に被せ物をする方法です。自分の歯に近い感じで噛め、見た目もとてもよいです。ただ、これも自費診療となり数十万～数百万円とかなり高額になります。歯磨きなど手入れがしっかりできないと結局はずさなければいけないこととなりますので、メンテナンスがとても大事になります。それぞれの方法のメリット・デメリットを把握して自分に合った方法を選択することをお勧めします。

※ 歯をぐっと噛みしめた時にかかる力のことを咬合力こうごうりょくといえます。

健康な奥歯で噛んだ時は、自分自身の体重と同じくらい、またはそれ以上の力が奥歯にかかっています。力の強い力士やホームランバッターでは100kg以上の咬合力があるそうです。

しっかり噛めることで、どこか一部の筋力だけをアップさせるのではなくて、手足や体幹といった全身のあらゆる筋力を同時にアップさせる働きがあります。

住民福祉課から

国民年金だより

むつ年金事務所
☎22-2278

源泉徴収票が送付されます

厚生年金・国民年金の「老齢年金」など、老齢（退職）を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。

このうち、「老齢年金」の額が108万円以上（65歳以上の方は158万円以上）の方については、所得税を源泉徴収することになっています。

日本年金機構では、平成27年1月から12月中に「老齢年金」を受け取られている方全員に平成28年1月中に源泉徴収票を送付します。

源泉徴収票は、税務署で年金以外に給与収入があり確定申告をするときや、源泉徴収の還付を受けられるときに添付する必要があります。

もし、源泉徴収票を紛失された場合は再交付ができますので、お近くの年金事務所や『ねんきんダイヤル』（☎0570-05-1165）までお申し出ください。

なお、「障害年金」や「遺族年金」については非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

【お問合せ】住民福祉課 住民係 担当：宮澤（奈）