

プロケアとセルフケアで 健康な歯をつくりましょう



健康な歯を維持するためには、プロケアとセルフケアを組み合わせることが大切です。

定期的にプロケアを受けて、虫歯や歯周病を予防しましょう。

セルフケアでは、ブラッシング方法と生活習慣を見直してみましょう。

当健保組合では、「口腔歯科検診」と「歯周病リスク検診」を実施していますので、ぜひご活用ください。



健康な歯を守るプロケア

歯科検診は健康な歯の維持を目的として行われます。虫歯や歯周病が進行してから治療をすると、多くの医療費がかかります。定期的に「歯科検診」を受けることで、虫歯や歯周病を早期発見でき、治療にかる時間や医療費を抑えることができます。

歯科検診の主な内容



- ☐ 虫歯や歯周病のチェック
- ☐ ブラッシング指導
- ☐ 歯のクリーニング

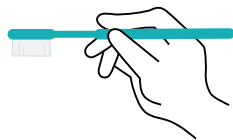


健康な歯を育てるセルフケア

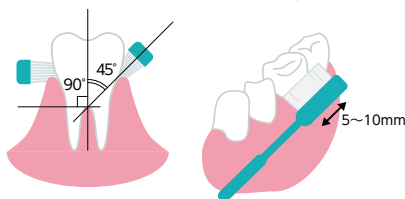
正しくブラッシングしましょう

セルフケアの基本は、毎日の「ブラッシング」です。

- 歯ブラシは鉛筆をもつように軽く持つ



- 歯ブラシを歯は「90度」、歯と歯ぐきの境目は「45度」にあて小刻みに動かす



生活習慣を見直しましょう

●生活リズムを整える

口の中は、食事を摂ると酸性になり、しばらくすると中性に戻るというサイクルを繰り返しています。食事の時間が不規則になったり、間食が増え、口の中が酸性になる時間が長くなってしまうので、歯の表面が溶け出し(脱灰)、虫歯や歯周病になるリスクが高まります。生活のリズムを整え、規則正しく食べることで、虫歯や歯周病を予防しましょう。

●よく噛んで食べる

よく噛むことで、唾液が分泌され、唾液の洗浄・抗菌作用によって、虫歯菌や歯周病菌の繁殖が抑えられます。ひと口20~30回を目安に、よく噛んで食べましょう。



●ストレスをためない

ストレスが過度になると、自律神経のバランスが崩れて免疫力が低下し、唾液の分泌量が減少するため、虫歯菌や歯周病菌に対する抵抗力が弱まります。また、歯の食いしばりや就寝中の歯ぎしりを引き起こす可能性もあります。ストレスを感じたら、音楽を聴く、体を動かすなどして解消してみましょう。



当健保組合が実施している口腔歯科検診

〈口腔歯科検診(集団)・実施内容〉

検診対象者	被保険者 ※一部事業所(希望者)
検診項目	・虫歯や歯周病(CPIスコア)の検査 ・検査後のブラッシング指導や健康相談
実施方法	検診業者が事業所へ来て行う巡回健診で実施しています。
検診費用	全額を健康保険組合が負担します。
検診機関	一般社団法人総合健康促進保健協会関西 〒532-0011 大阪府大阪市淀川区西中島5-2-11 TEL:06-4806-1022

〈歯周病リスク検診(郵送式)・実施内容〉

検診対象者	20歳以上の被保険者・被扶養者(隔年で対象者変更) ※過去1年間歯科医での受診歴がない方
実施方法	自分で採取した唾液を検査機関に郵送して行う検診です。 採取した唾液中の血液反応(ヘモグロビン)を測定することで、歯周病の進行度合いを判定します。
実施手順	対象者に受診案内が送付されます。その案内を受理後に検診機関に申し込むことで検査キットが送付されます。
検診費用	全額を健康保険組合が負担します。
検査機関	メスブ細胞検査研究所 〒604-0827 京都市中京区高倉通二条下瓦町550 TEL:075-231-2230

詳細は、当健保組合のホームページをご覧ください……▶



濃い味付けが好き

しょう油や塩などで濃い味付けをしたものが好きな人は、薄味のことを物足りなく感じ、塩味も感じ難くなるため、さらに濃い味を好むようになります。しかし、濃い味付けのものばかり食べていると健康に悪影響を及ぼすため、食生活を見直して塩分と上手に付き合っていきましょう。



詳しくは
WEBで▶

