

健康な体は口腔ケアから!

①年に①回は 歯科検診を受けましょう



虫歯や歯周病を放置していると歯を失う原因になります。また、歯・口の健康を損なうと、体の健康にも大きな影響を及ぼします。平成元年に厚生労働省と日本歯科医師会が提唱した「8020運動」は、「80」は平均寿命の80歳、「20」は自分の歯で食べられるのに必要な歯の数を意味し、生涯、自分の歯で食事ができることを目標としています。そのためには定期的に歯科検診を受診して歯の健康状態を確認することが重要です。

今日から始めよう! 虫歯・歯周病対策

歯の磨き方を見直そう

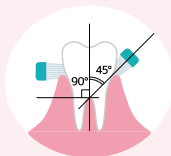
間違った磨き方

歯ブラシを歯や歯ぐきに強く押し付けて、大きく動かす



正しい磨き方のポイント

- 歯ブラシと歯は「90度」、歯と歯ぐきの境目は「45度」にあてる
- 軽く押し付けながら、横向きに2~3mmずつ小刻みに動かす



1年に1回歯科検診を受けよう

定期的に歯科検診を受けると、虫歯や歯周病などを早期発見できるだけでなく、日ごろ自分でやっている口腔ケアのチェック、指導も受けられます。当健保組合の実施する無料歯科検診を、ぜひご利用ください。

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	全額を当健保組合が負担します。
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てきます
検診費用	全額を当健保組合が負担します。
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る瓦町550 TEL:075-231-2230



食事を見直そう

ポイント

砂糖を含む甘いものは控えめに

虫歯を引き起こす虫歯菌は、糖を取り込み、酸を作って歯を溶かします。菓子類や清涼飲料水などの糖分の多い飲食物を摂り過ぎないようにしましょう。

問題

寝不足を 解消するには

毎日決まった時間に就寝・起床

休日たっぷり寝る

答え：毎日決まった時間に就寝・起床

「平日は忙しくて睡眠時間を十分にとれない。不足した睡眠は休日にたっぷり寝て補う。」そんな習慣はありませんか。実はそれ、日中の活動に悪影響を及ぼす危険な習慣です。日中のパフォーマンス向上や健康のために、睡眠の正しい知識を身に付けましょう。



詳しくは
WEBで▼

