

# がんばかりから版

生涯、健康な歯を維持するために

## 「予防歯科」をはじめましょう

「予防歯科」とは、むし歯や歯周病になってからの治療ではなく、なる前の予防を大切にすることです。歯科医院などで行う「プロケア（プロフェッショナルケア）」と、歯科医や歯科衛生士の指導に基づいた毎日の「セルフケア」の両方を実践し、歯とお口の健康を維持しましょう。

### 歯科医院などでの プロケア

- 口腔内検査
- 歯石除去・クリーニング
- フッ素塗布
- 歯みがき指導



### 定期的な 歯科健診



### 日常での セルフケア

- 正しいブラッシング
- デンタルフロス・歯間ブラシでのケア
- フッ素配合の歯みがき剤を使用



お口の健康は、心身の健康につながる!



### 予防歯科の 6つのメリット

- 1 むし歯や歯周病を予防できる
- 2 健康な歯を長く維持できる
- 3 見た目を美しく保てる
- 4 健康寿命\*がのびる  
\*健康寿命とは、健康上の問題がなく、日常生活が制限されない状態の期間のことです。
- 5 認知症リスクを軽減できる
- 6 全身疾患の予防につながる

### 定期的プロケアを受けよう

かかりつけの歯科医院をもち、年2~3回は歯とお口の健康状態をチェックしに行きましょう。

- ★ 口腔内の検査だけでなく、一人ひとりに合った歯みがき指導やアドバイスが受けられることも。
- ★ かみ合わせや顎関節の問題など、気になる点があれば相談に乗ってもらえる。

プロケア(歯科健診を含む)は、原則として自費診療となります。歯科医院によって検査内容や費用が異なる場合があります。

### 自宅でセルフケアを続けよう

むし歯や歯周病は放置し続けると将来的に歯を失うリスクが高まり、命にかかわる全身疾患を招くことも…。毎日のセルフケアが大切です。

- ★ 歯ブラシを歯と歯ぐきの境目にもあてて歯垢(プラーク)を落とす。
- ★ デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯と歯の間みがく。
- ★ むし歯の予防効果を高めるフッ素配合の歯みがき剤を使う。

### ご家族にも健康診断をおすすめください

当健保組合にご加入の40歳以上の被扶養者(ご家族)の方に、年に1回受診できる健康診断(特定健診)のご案内を行っております。5月中旬に、被扶養者の方に直接ご自宅へご案内をお送りしました。



PICK UP!

### 特定健診・がん検診の補助限度額

- ・ 特定健診 …… 9,000円まで
- 例えば…
- ・ 胃がん検診 …… 7,000円まで
- ・ 乳がん検診 …… 5,000円まで



### 個人向け健康ポータルサイト 「MY HEALTH WEB」

あなた専用の健康情報をお届け!



ログイン・初回登録はこちら

PCからは 当健保組合のホームページ内「MY HEALTH WEB」バナーをクリック



### ascure 卒煙プログラム

2025年2月28日(金)まで先着順にて受付中!

参加資格 当健保組合の加入者 ※スマホでアプリを利用できる方

参加費用 通常54,000円のところ… 0円 当健保組合が費用を全額負担します ※通信等にかかる費用は除く



ポスターはこちら

詳細・登録はこちら

