

～カラダの健康はお口から～

お口の健康は全身の健康と深い関わりがあります。



心臓：歯周病菌が血管を詰まらせ、狭心症を引き起こします

肺：気管や気管支で歯周病菌が炎症を引き起こします

すい臓：歯周病菌の毒素がインシュリンの働きを阻害し、糖尿病のリスクが上がります



お口の健康を保つためには、**セルフケア**や**歯科医院での定期健診**が大切です。

セルフケア（ご自身で）

- ・食後の歯磨き（フロスや歯間ブラシの活用）
- ・よく噛んで食べる
（歯茎の血行・唾液分泌の促進、食べ過ぎ予防）
- ・軽い運動等によるストレスの改善

プロフェッショナルケア

（歯科医院で定期的に行う）

- ・歯垢や歯石、着色の除去
- ・ブラッシング指導、フロス・歯間ブラシの使い方説明
- ・生活習慣の改善についてのアドバイス
（食生活、禁煙について等）

お口のチェック事業ではこの「プロフェッショナルケア」の一部が無料で体験できます！

■「お口のチェック」を受診しましょう

セルフケアだけでは難しい歯石や着色の除去等を歯科医院で体験いただき、生活習慣病予防に向けての意識啓発を目的とした事業です。

過去5年間に歯科医院無受診である組合員及び被扶養者が対象です。

対象者へは所属所を通じて助成券等を案内していますので、積極的な受診をお願いします。

■ご利用時のお願い

- ・当日受診はできませんので、必ず事前に歯科医院へ予約をしてください。
- ・受診の日には「お口のチェック受診助成券」と組合員証又は組合員被扶養者証を受付に提出してください。
- ・契約歯科医院一覧等の詳細は当組合ホームページをご覧ください。



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ防さん

整骨院等の適正な受診についてのお願い

整骨院や接骨院（以下「整骨院等」という。）の施術は、組合員証及び組合員被扶養者証（以下「組合員証等」という。）が使用できない場合があります。施術を受ける前によく確認し、適正受診にご協力ください。

【組合員証等が使用できない例】

疲労回復を目的としたもの

通勤中の負傷（労災保険適用）

マッサージを目的としたもの

当組合（委託先：オークス）から施術内容を照会することがあります。

当組合では医療費適正化対策として、整骨院等で組合員証等を使用して受けた施術内容の調査を行う場合があります。対象となった皆様には大変お手数ですがご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先

保健課 TEL 095-827-3139