



# お口の健康のために 健保とあなたが出来ること

第2号

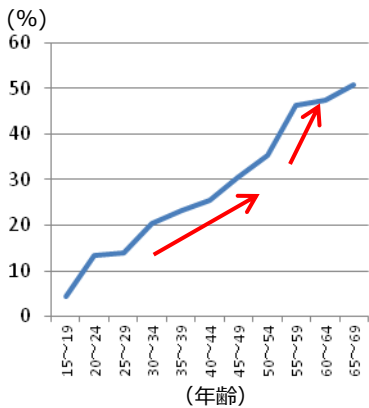
健保は2013年度、歯の健康を推進していきます！

## 巡回歯科健診、始まっています！

- 4月4日の横浜機工72名を皮切りに、日本発条群馬工場320名、スミハツ370名、横浜機工テクノ100名の歯科健診を行っています。
- 歯科健診では、虫歯の有無、歯肉の状態、歯垢の清掃状態、歯石の付着状態を確認し、歯科医師からその場で「健康」「経過観察」「要治療」の判定がその場で伝えられます（結果表もその場でお渡ししています）。
- 一番大切なことは、**要治療と判断された方が確実に受診すること**。  
健保組合に歯科健診結果が届き次第、**受診勧奨通知を個人にお送りし、受診を促しています**。  
通知後2カ月以内に受診報告が無い方に対して、再度受診勧奨通知をお送りする予定です。
- まだ歯科健診の実施計画をされていない場合は、健保・山田までご連絡ください。  
10名以上の受診者が見込める場合は、巡回歯科健診が可能です。



## 歯周炎、あなたは大丈夫？ 2011年厚労省の歯科疾患実態調査より



4mm以上の歯周ポケットを有する者（軽度～重度の歯周炎）の割合は、20代では7人に1人ですが、30代から増え始めます。40代は4人に1人、50代は3人に1人、60代になると2人に1人が歯周病です。

- 歯周炎になりやすい条件は、**加齢**のほかにも・・・
- たばこ**を吸う方（歯肉の血液循環悪化のため炎症が治りにくい）
  - 糖尿病**の方（血糖値が高いと歯肉の炎症が治りにくい）
  - ストレス**の多い方（唾液分泌が低下する←唾液は歯周病菌の増殖を抑える役目もあります）

## 歯周炎、初期のうちにアクションを！

歯周炎が進むと、歯を支えている骨が溶け、歯がぐらつき、歯を抜くことにもなりかねません。一方、**軽度な歯周炎**であれば、**歯石除去と正しいブラッシングで改善**が見込めます。歯科健診で「**要受診**」の判定が出た方は、必ず**早めに受診**を。そして年1回はかかりつけの歯科医を受診し、歯石除去とブラッシング方法の確認を行いましょう。本来持っていた健康な歯ぐきの状態に戻りませんか？

