



むし歯・歯周病

お口の二大疾患と呼ばれる、むし歯と歯周病。とくに歯周病は成人の8割以上がかかっている国民病です。どちらでもセルフケアで予防できる病気ですので、日頃から予防を心がけましょう。

むし歯・歯周病を招く生活習慣

- 食べた後に歯磨きをしない
- 甘いもの・やわらかいものをよく食べる
- 栄養に偏りのある食生活をしている
- 噛まずに食べる
- タバコを吸う
- ストレスをためやすい

1つでも当てはまる人は要注意！

相談 効果的なむし歯・歯周病の予防法やケアの仕方が知りたいのですが。

回答 家庭で行う毎日の「セルフケア」と専門家による定期的な「プロケア」をあわせて行いましょう。

効果的な予防法とケア

①「食べたたら磨く」歯磨き習慣を！

丁寧にブラッシングをして歯垢を除去しましょう。

歯磨き粉：フッ素配合のものが効果的

磨き方：小刻みに動かして、軽い力で磨く

(むし歯) 毛先を歯にきちんとあてる
(歯周病) 歯と歯茎の境目に45度に毛先をあてる

②歯茎の観察で歯周病チェックを！

歯を磨くと歯茎から血が出たり、歯茎が赤色に腫れていたら要注意です。

③規則正しい食生活を！

甘いものは控え、栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心がけましょう。

④生活習慣の見直しを！

喫煙とストレスは歯周病を悪化させる大きな要因です。

⑤定期的に歯科医院で「プロケア」を！(少なくとも1年に1回)

定期健診、歯石除去・歯面清掃、フッ素塗布など。



ビタミン

たんぱく質やカルシウムのはたらきを助ける材料



カルシウム・リン
石灰化のための材料



良質なたんぱく質
歯の土台をつくる材料

丈夫な歯を育てるためにこれらの栄養素を取り入れるバランスのよい食事を心がけましょう。

意識して摂ろう！
歯を育てる栄養素



ジェネリック医薬品で医療費節約を。

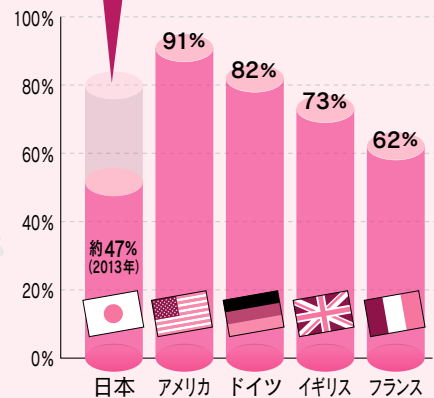
ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使用していますが、開発費用が抑えられるので低価格です。医療の質を落とさずに個人の負担を軽くでき、家計をサポートします。複数の医薬品の服用や長期服用が必要な場合は効果的です。

注目！

欧米では、日本に比べ新薬(先発医薬品)からジェネリック医薬品への変更が進み、ジェネリック医薬品が広く普及しています。

特許切れ市場における世界のジェネリック医薬品シェア(2010年)

平成30～32年度末までのなるべく早い時期に80%以上(骨太の方針2015より)



(厚生労働省パンフレットより作成)

けんぽ掲示板

健保ホームページをご活用ください

当健保組合では、インターネットホームページで多様な情報をご提供しております。

URL <http://www.mskempo.or.jp/>

結婚したとき、子どもが生まれたときなど、ライフシーン別に受けられる給付や、必要な手続きについて検索することができます。

ライフシーン検索

「こういときは、どうすればよい?」「手続き方法が知りたい!」そんなときにアクセス!

手続きに必要な申請書類をダウンロードできます。

各種届出・申請書

(公社)日本臓器移植ネットワークのHPへリンクしています。

臓器提供意思表示について

『けんぽだより』のバックナンバー(Vol.14以降)を閲覧できます。

機関誌バックナンバー

