



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。  
今回は、巡回歯科健診にて判明した大半の方がお持ちの虫歯と、健康のことで困ったとき助けになる電話相談について、お届けいたします。

### 第2話: 1. 虫歯 2. 電話健康相談(1)

#### 1. 虫歯

##### Q1. 以前実施した巡回歯科健診の結果は？

全体の約60%の方が、虫歯無しと治療済みを含み健康な歯でした。  
そして、全体の約40%の方が虫歯があり、治療中と未治療でした。

##### Q2. 虫歯が悪化すると？

「虫歯は万病のもと。歯が悪いと、食べ物を食べずに飲み込む。すると胃腸が悪くなるし、栄養がとれない。結果的には短命で終わる。」とも言われます。  
日頃及び人生80年時代、歯の寿命を延ばして食生活を楽しむことが、ますます重要になっています。

虫歯になる原因の一つに、プラーク(歯垢)が酸を出し歯を溶かすことがあります。

プラークがたまると「歯が痛んだり、しみたりする」といった虫歯の他に、  
「歯ぐきから血が出たり、はれたりする」「口臭がある」などの歯を取り巻く歯周組織が炎症する歯周病になることもあります。

この病気は体の防御機能の低下と関連し、ストレスとも関係しています。

##### Q3. 健康な歯になるためには？

磨き残しのないブラッシング、3分の原則(食後3分以内・3分間歯みがき)が効果的です。

下記、電話健康相談もご利用ください。

##### Q4. 巡回健診に行けなかったの、通院歯科健診を受けたい！

未受診の被保険者につきましては、個人毎にお近くの提携歯科クリニックにて受診頂く「通院歯科健診」を  
3/20まで実施しております。

受診希望被保険者は、先日健保よりご案内したメールにそって申請書をFAXしてください。

**治療は点鼻薬・目薬等活用し、予防  
(事前のお薬・体調を崩さない・マスク)はもっと大事**



## 2. 健康電話相談(1)

お家までの帰り道、お友達を待っているとき、手持ちぶたさなとき、一週間に一回、どんなものか試しにお電話してみましょう。

病院を探したいとき、病気の悩み、育児の不安、身体の不調、メンタルヘルス、健康に関することなら何でもおっけいです。

当組合に加入されている方なら、ご家族の方も利用できます。

名前を言わなくても相談できます。

誰が相談したかはわかりません。

(株)保健同人社 心の相談ネットワークのプロの専門スタッフが相談にのってくれます。

フリーダイヤル 0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)

相談料も無料、年中無休、24時間受付

携帯電話に今すぐ登録しておくことをおすすめいたします。

はい参考！はいサンキュウ！

心とからだの安心、健康のためにいつでも何でも  
0120-835-839

## 癒しの一言 ムーミン谷名言集

きっと嵐って、朝日がそのあとにのぼってくるために、あるんじゃないかなあ

ムーミンパパ「ムーミンパパの冒険」

たのしいムーミン一家

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel:03-5951-7422

mailto:[Info@hikarikenpo.or.jp](mailto:Info@hikarikenpo.or.jp)