



## 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、歯科健診について、お届けいたします。

### 第53話：歯科健診

ひかり健康保険組合では、口腔疾病予防対策の一環として  
巡回歯科健診を年に1回実施しております。  
受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、  
むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。

#### 【巡回歯科健診】

- 対象者； 当健康保険組合に加入する被保険者
- 実施対象地区； ご希望頂いた会社の地区
- 実施期間； 別途 各会社よりご連絡がいきます
- 会場； 各会社の研修室など
- 受診費用； 無料
- 項目； 歯科予防健診、歯石除去、衛生指導(ブラッシング指導)

※所要時間はひとりあたり20分程度。受診者全員に豪華歯磨きセットプレゼント

また、対象地区以外の会社、当健康保険組合に 加入する被扶養者(家族)の方も  
契約歯科医院での『通院歯科健診』を受けて頂くことができます。

#### 【通院歯科健診】

- 対象者； 当健康保険組合に加入する被保険者(ご本人)及び被扶養者(家族)
- 受診費用； 無料
- 受診場所； 歯科健診センターと提携する全国の歯科医院

※詳しくはひかり健康保険組合のホームページをご覧ください。

<http://www.hikarikenpo.or.jp/> ⇒おすすすけコンテンツ

健康維持の入り口は歯の健康であることを十分に理解して頂き、  
「治療から予防へ」「健康な歯をいかに健康なままで」の 認識改革をしましょう。  
特に日頃喫煙をされている方はこの機会に受診しましょう。





## 自分でできるとっさの処置と判断法～口臭編

口臭の原因で一番多いのは歯周病だ。歯と歯ぐきの隙間は歯垢がたまりやすい。そこに細菌が加わると、歯ぐきに炎症(歯肉炎)が起こる。炎症が起こると淡いピンク色をしていた歯肉が赤黒く変色してくる。歯磨きをすると歯ぐきから血がでる。治療をサボると歯が抜ける原因となる。

歯周病を退治するには口に食べ物を入れたあとは歯磨きを必ず行うこと。外出先ではガムを噛むといい。そもそも口は胃や腸と同じ消化器官なのだ。つながっている以上、胃炎や胃腸疾患が口臭を招くこともあるので判断材料にしたい。



### ■けんこう通信

ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)(当組合宛)までお気軽にメールください。

### ■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

### ■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル2F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

