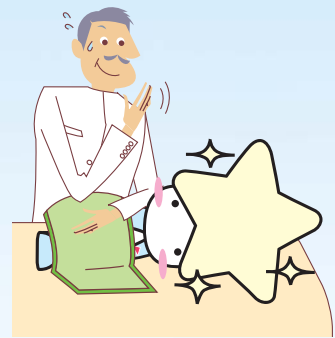


立替申請方式に変更します。(平成21年9月1日より)

■変更の理由

「療養費の支給は償還払いが原則であり、被保険者本人への直接給付に限る」としている健康保険法に定める原則どおり本来の償還払いに改め、療養費支給の適正化を図るためです。

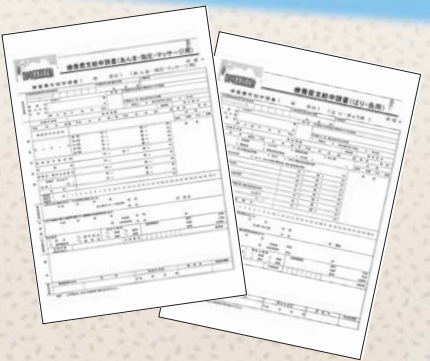


■変更後の治療費支払い方法

- ①治療費の全額(10割)を鍼灸師等の窓口で支払い、「領収書」と「医師の同意書(初回受診時)」<注1>をもらってください。
- ②治療内容等によって1ヶ月単位で
 - 「療養費支給申請書(はり・きゅう用)」又は
 - 「療養費支給申請書(あんま・マッサージ用)」を作成してください。
- ③作成した「療養費支給申請書」には治療費の領収書(原本)と医師の同意書を必ず添付し、当健保に提出ください。
- ④当健保において審査し、支給決裁後、被保険者本人に支給します。
<注1>鍼灸師等の治療の療養費を請求するには、初回のみ必ず同意書の添付が必要です。

■実施時期

平成21年9月受診(施術)分から



HIKARI Health Insurance Society

編集後記

これまで年春秋2回の発行だった健保だよりを、理事長の方針により年4回にするとともに内容を一新しました。「2009夏号」が記念すべき「夏号第一号」です。皆さんに御手軽に読んでもらえるようにと、季節感を盛り込みつつ、カラフルな構成にしてみました。如何でしょうか。「ひかり健保だより」は、ページごとに毎回担当を決め、みんなで作っています。ですので、できればイマイチな部分もあるとは思いますが、温かい目で見ていただければとてもうれしい限りです。それでは、次回「秋号」でお会いしましょう。皆さん健康でありますように。



事務長 太田 幸生

ひかり 健保だより



目次

2・3P ひかり健康保険組合コンセプト

4・5P 定期健康診断・婦人科健診・特定健診のお知らせ

6P 歯科健診のお知らせ

7P みずぼうそう・おたふく風邪・Hib予防接種補助金申請のお知らせ

9P パパのための育児支援コーナー

10・11P インタビュー特集「口腔疾病予防について」

8 教えてひかりちゃん「シエネリック医薬品を知ろう」

12 はり・きゅう・マッサージにかかったとき



理事長から加入者の皆様へ

ひかり健康保険組合は、被保険者とそのご家族の健康づくりを第一に、お預かりした保険料を支出しています。一般によくある健保組合の保養所であるとか、レジャー施設の補助とかいった意味の無いことには大切な保険料を使いません。その分、コストを削減し皆さんの支払う保険料を下げるほうが価値があると考えているからです。ひかり健康保険組合が重点的にコストを使うのは、ほんとうに健康にとって重要な分野です。

- 第一番

歯

です。現在も、将来も健康な体を維持するには歯が基本となります。
- 第二番

かぜ、インフルエンザの予防

です。インフルエンザになれば体力も奪われ、3～5日仕事もできなくなります。家族や上司部下にも負担をかけ、大きな損失となります。
- 第三番

出産子育て支援

です。少子化をなんとかしなければ、将来の日本はどんどん人口が減少していきます。安心して出産・育児ができるよう支援をできるだけします。
- 第四番

禁煙の推進

です。喫煙は、百害あって一利なしです。禁煙すれば健康が増進しコストが削減できます。まわりの人にもプラスです。デメリットはありません。すぐに禁煙を実行しましょう!



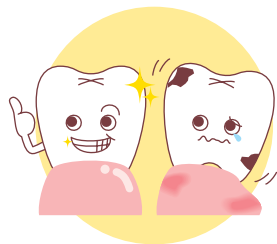
健保だよりコラム

ひかり健康保険組合が加入者の皆さんの為に、どういう方針で運営されているのかを理事長から説明してもらいました!

重点項目

「歯」の健康対策
口腔の健康と疾病予防

虫歯の予防で一番大切なのは、なんと言っても毎日の歯みがきです。毎日食後の歯みがき忘れずに!あとは「歯科健診」で年に1回はお口のチェックをしましょうね。



かぜ・インフルエンザ対策
感染欠勤による生産性低下の抑制・家族の満足度向上

かぜ・インフルエンザも予防のポイントは「手洗い・うがい」です。冬、外から帰ってきたら手洗い・うがいをしましょう。そのうえで、予防接種を受ければかぜ・インフルエンザ対策は万端ですね!



出産・子育て支援
家族への保健事業の重点化による健保の存在価値の向上

ひかり健保加入の皆さんは若い方が多いので、お子さんも毎月たくさん生まれてます!絵本・育児書のプレゼントやおたふく・水ぼうそう予防接種の補助、出産一時金の付加金支給など、これからも育児支援は頑張っていきます!



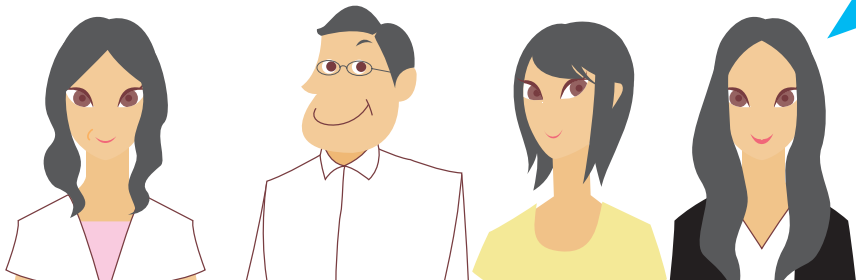
喫煙対策
喫煙による疾病の予防

喫煙はあなたの健康を脅かすだけでなく、家族や同僚など周囲の人を病気に巻き込む危険性があります。将来あなたが健康でいられるように、禁煙にチャレンジしましょう。周りの皆さんも応援してあげましょう。



【ひかり健康保険組合】
<http://www.hikarikenpo.or.jp>
東京都豊島区南池袋1-16-15
TEL 03-5951-7422 FAX 03-5951-9663
健保メールアドレス info@hikarikenpo.or.jp

皆さんの健康についてのお問い合わせは
私たち健保スタッフまで
お気軽にどうぞ。



本年度も会社と共同で健康診断を実施します。
当健康保険組合では、被保険者のみなさまが健康状態を幅広くチェック出来る様に、
法定健診以外の検査項目も実施しており、手厚い受診内容にしております。

今年度の実施案内

1) 実施期間 平成21年8月～11月

職場健診

札幌地区	平成21年9月9日～9月10日	大阪地区2 (バイオン)	平成21年11月予定
池袋地区	平成21年10月13日～10月23日	米子地区	平成21年10月予定
日本橋地区 (エフティ)	平成21年11月9日～11月11日	倉吉地区	平成21年10月予定
大阪地区1	平成21年8月26日～8月28日	飯塚地区	平成21年10月予定
		沖縄地区	平成21年9月予定

2) 対象者 平成21年5月末日現在の健康保険組合加入の被保険者

3) 実施方法 事業所巡回及び通院健診にて実施

今年度も婦人科健診を実施します

女性被保険者（30歳以上）のさらなる健康促進を図る為、当健康保険組合独自の健診として、婦人科の項目を設けております。
乳癌・子宮癌は早期治療にて対処出来ます。
あの時診断しておけば良かった、という事がないように、是非、この機会に受診して、健康の状態を確認しましょう。

1) 実施期間 平成21年8月～11月末

2) 対象者 定期健康診断対象者である女性被保険者（30歳以上）

3) 実施方法 通院健診にて実施

4) 実施内容

今年度からの変更点

①子宮癌検査は医師採取になりました
②乳房検査はマンモグラフィ検査が可能になりました。

年齢	検査項目（乳房）	検査項目（子宮）	検査目的
30歳～34歳	乳腺超音波orマンモグラフィ		乳癌・子宮頸癌などの有無を調べます
35歳～39歳	マンモグラフィor乳腺超音波		
40歳以上	乳腺超音波&マンモグラフィ	医師採取	

※費用は全額健保負担いたしますので個人負担は無料です

法定内健診	検査項目	内 容	検査目的
	内科健診	問診、胸部聴打診等	既往症、新雑音、甲状腺疾患などを調べます
	身体計測	身長、体重、BMI、視力	肥満度測定、視力障害の有無を調べます
	検 尿	尿淡白、尿糖、尿潜血	腎臓や膀胱などの病気、糖尿病、肝臓病などの有無を調べます。
	呼吸器系	胸部レントゲン	肺結核などの胸部疾患を早期診断するため
	循環器系	血圧測定	高血圧や低血圧を調べます
	安静時心電図 (35歳以上)		心疾患の有無を調べます
	脂質代謝	HDL-c、LDL-c、中性脂肪	動脈硬化の原因となる高脂血症等の有無を調べます
	糖 代 謝	血糖、インスリン (IRI)	糖尿病の早期発見と予防のため
法定外健診	聴力検査		聴力障害の有無を調べます

年に1度の
身体のメンテナンス
ですよ!

ひかりちゃん

法定外健診	検査項目	内 容	検査目的
	肝機能検査	GOT、GTP、γ-GTP、AL-P、HCV抗体、HBs抗原	肺疾患及びB型、C型ウイルスの有無を調べます
	腎・膵機能検査	尿素窒素、クレアニニン、血清アミラーゼ	腎臓、膵臓疾患の有無を調べます
	血液一般	白血球数、赤血球数、色素量、ヘマトクリック値、血小板数	貧血、白血病などの有無、程度を調べます
	血液尿酸検査	尿 酸	痛風などの有無、程度を調べます
一酸化炭素呼吸検査（池袋・大阪地区職場健診:喫煙者対象）			
腹囲測定（35歳以上対象） 今年度からの変更点 腹囲測定・聴力検査が35歳以上になりました			

健保だよりコラム

年に1度の健康状態の確認です。必ず受診しましょうね! それから女性社員の皆さんが、より安心して働けるように、今年から子宮がん検査を医師採取に、40歳以上の方は乳がん検査をエコー方式とマンモグラフィの両方受けられるように変更しました!
婦人科健診パワーアップです!!

定期健康診断・婦人科健診 申込の流れ

1 受診案内が自宅へ届く

2 予約する
(巡回(職場)健診を受けられる方は予約しないでください)
【予約方法】
A. 電話から
健診予約センター
0120-xxxx-xxxx
B. インターネットから (携帯可)

3 予約完了の連絡がくる

4 後日受診表が届く

5 受診日当日
(必ず受診表は持参してください)

注意点

※但し巡回(職場)健診を受けられる方は婦人科健診の予約は健康診断終了後になります。

特定健診

2009.summer!

◎対象者
40歳～74歳の被保険者・被扶養者
※上記に該当する方々は、原則的に市町村の実施する住民健診は受けられません。

◎実施期間
被保険者:平成21年8月～11月
被扶養者:平成21年12月～22年2月

◎実施内容
まず、腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

●腹囲
※健診時に医師が判断します
男性 85cm以上 女性 90cm以上
または
●BMI 25以上
※BMI:体重(kg)÷(身長(m))²

さらに、検査結果と質問票により、追加リスクをカウントします。

〈特定健診の検査項目〉
必須項目
●質問票(服薬歴・喫煙歴など)
●身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)
●血圧測定
●血液検査(脂質検査・血糖検査・肝機能検査)
●尿検査(尿糖・尿蛋白)
医師が認めた場合の詳細な健診の項目
●心電図検査
●貧血検査

※被保険者は定期健診時に受診

※被扶養者は受診案内を送るのでそれに従って受診

ひかり健保だより 2009 夏号

ひかり健保だより 2009 夏号



歯科健診

2009.summer!

全国巡回歯科健診

「健康の基本は美しい歯があつてこそ!」

本年も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歯科健診を実施致します。

他の疾病と同様に口腔疾患（虫歯・歯肉炎・歯槽膿漏など）は、早期発見・早期治療が原則で、自然に治ることはありません。健康維持の入り口は歯の健康からであることを十分理解して頂き、「治療から予防へ」「健康な歯をいかに健康なままで」の認識革命をしましょう。特に日頃喫煙をされている方はぜひこの機会に受診しましょう。



健保だよりコラム

皆さん、お口の中は大丈夫?歯科健診は虫歯や歯周病などの状態をチェックし、指導してくれます。お口は健康の窓。歯石クリーニングもしてもらえるのでどんどん受けてね! 待ってま〜す♪



実施対象地区 ご希望頂いた会社の地区（池袋・大阪等）

日 程 各社で調整頂き、実施可能な日程を決めてください

会 場 各社の研修室

対 象 者 ひかり健康保険組合被保険者

実施期間 平成22年2月末迄

費 用 全額健康保険組合負担＝無料です!!!

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
※健診は予防のための指導が中心となり治療は行いません

ハブラシは、こまめに取り替えよう。

ハブラシは、自分の口の中の状態やみがき方に合ったものを使うようにしましょう。いくらよいハブラシを使っても、毛先が開くと、歯垢が落としにくくなります。毛先が開きはじめたら、取り替えの目安です。新しいものに取り替えましょう。また、汚れたハブラシは、細菌の絶好の繁殖地です。使用後は流水できれいに洗い、風通しのよい場所で乾燥させましょう。



通院歯科健診

無料で歯科健診が受けられます

ひかり健康保険組合では、「歯科健診センター」の協力を得て、「通院歯科健診」を実施致します。インターネットから簡単に予約ができます。ご家族の方も受けられますので皆さんで受診しましょう。

※通院受診希望の方は、歯科健診センターより申込みしてください。

お問い合わせ・お申し込みは

歯科健診センター



0120-882-899

携帯・PHSもOK!
9:00~18:00(土・日・祝日除く)

FAX.03-5402-8878 (FAX用申込書はHPよりPDFをダウンロードください)
http://www.ee-kenshin.com/m/hikarikenpo/ 運営/メディカルエージェント株式会社 (東京都港区虎ノ門4-1-8虎ノ門4丁目MTビル1F)

ひかり健保だより 2009 夏号



みずぼうそう・おたふく風邪・Hib予防接種補助金

2009.summer!

ひかり健康保険組合では母子支援事業の一環として、この度新しい予防接種補助金『みずぼうそう・おたふく風邪・ヘモフィルス属インフルエンザb型菌（以下Hib）』を始めます。予防接種とは、目的の病気にかからないように感染を防いだり、もし病気にかかっても重症にならないように体の中に病気に対する抵抗力（免疫）をつけることが目的となります。病気にかかる前に予防していきましょう。

開始日 平成21年8月1日接種分より

補助金対象者 ひかり健康保険組合に加入されている6歳以下の方

接種回数 各種年1回づつ

対象期間 期間はありません。1年中可能です

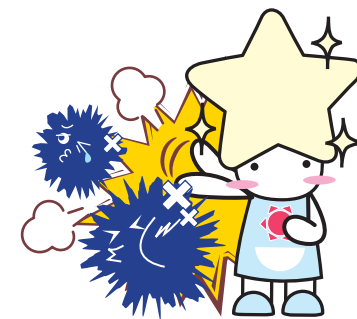
毎年度の申請期限 毎年3月31日まで接種した分は翌月（4月）15日必着
年度ごとに締め切りがあります。到着が遅れたものは補助金対象外となります。
例）・平成21年8月1日接種した分の締め切り→平成22年4月15日まで不備なく必着したもの
・平成22年3月31日接種した分の締め切り→平成22年4月15日まで不備なく必着したもの

補助金 各種年1回3,000円

※予防接種の料金が3,000円未満の場合、実費分となります。
※予防接種の料金は、医療機関によって異なりますので事前に医療機関にご確認ください。

申請方法 ・予防接種補助金申請書（ひかり健康保険組合のHPからプリントアウトしてください。）
http://www.hikarikenpo.or.jp/ → 届け出・申請 → 「みずぼうそう・おたふく風邪・Hib予防接種補助金申請書」
・領収書原本（「①受診日、②受診者氏名、③医療機関名、④予防接種名、⑤1回の接種料金」が記載されてあるもの。）

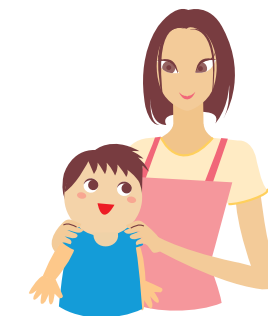
注意事項 みずぼうそう・おたふく風邪・Hibの予防接種はあくまでも個人が接種を必要かどうか判断して受ける任意接種です。受けるときは必ずかかりつけの医師とご相談の上行ってください。



今年度の申請期限日は平成22年4月15日までに不備なく届いた分になります。
接種したら早めに申請書をご提出ください。

申請から支給までのながれ

- ①各自希望の医療機関にて接種後予防接種料金を全額支払う。
- ②領収書（必ず①受診日、②受診者氏名、③医療機関名、④予防接種名、⑤1回の接種料金」が記載されてあるもの）を受取る。
※注意:領収書の宛名は予防接種を受けた個人名
- ③「みずぼうそう・おたふく風邪・Hib予防接種補助金申請書」を記入し
『領収書原本』を申請書の裏面に貼り付けて健康保険組合へ申請する。
※複数人数で受診し一括で支払った場合は、領収書の余白等に全受診者氏名を必ず記載してもらってください。
※申請書はひかり健康保険組合のHPからプリントアウトできます。
※領収書のコピーは不可です。
- ④申請書が健康保険組合に届いたのち、不備がないものに限り、月末まで提出頂いた分は翌月末に記入頂いた口座にお振込み致します。
※支払明細書は送付致しませんのでご了承ください。



ヒブ (Hib) とは

ヘモフィルス属インフルエンザb型菌のことを略してヒブ (Hib) と呼びます。ヒブは、子どもの鼻やのどにすることがありますが、そのままでは病気になりません。ヒブが血液や肺の中に侵入すると、髄膜炎や敗血症・急性喉頭蓋炎などの深刻な病気を引き起こします。年齢とともにヒブに対する免疫がつくようになり、通常5歳以上の幼児はヒブによる病気にはかかりません。ヒブワクチンの使用が認められていなかった日本では、年間600人ものこどもさんがヒブによる髄膜炎にかかっていたと推定されています。その約半数は生後6ヶ月から1歳までのお子さんで、かかると5%のお子さんが亡くなり、20%前後のお子さんに後遺症が残ります。

健保だよりコラム

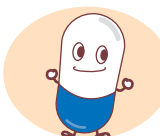
小さいときの予防接種はいろいろあるけど、その中でおたふくかぜとみずぼうそうとHibインフルエンザの予防接種の補助を始めました。どんどん申請してくださいね。



ひかり健保だより 2009 夏号

ジェネリック
医薬品を知ろう

多くの人が、家計のために節約を心掛けています。病気治療に支払う医療費も節約は可能です。もっとも効果的なのは、医師から処方される薬を、「先発医薬品」から「ジェネリック医薬品」に切り替えることです。効果・安全性は先発医薬品と変わらないのに値段はぐんと安いジェネリック医薬品。ぜひみなさんもご活用ください。



ジェネリック医薬品に替えると薬代はどれくらい節約できるのかというと…

	新薬	ジェネリック 医薬品	差額
高血圧症 (1日1回)	9,860円	2,190円	7,670円
高脂血症 (1日1回)	14,240円	7,670円	6,570円
糖尿病 (1日2回)	6,570円	2,190円	4,380円

※代表的な薬を例に計算していますので、薬によって価格や差額は異なります。

解説コーナー

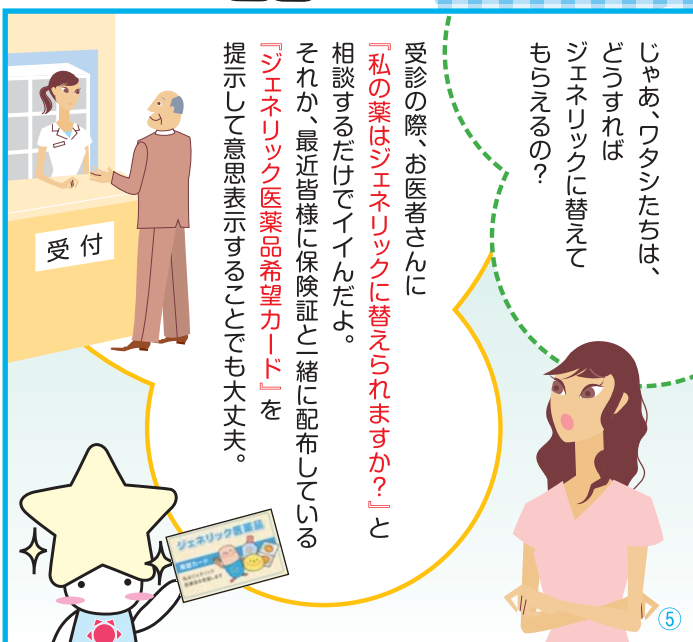
それは、新薬の開発メーカーには多額の研究・開発費を投じた見返りに20年〜25年も特許期間が認められるから、薬の値段は高くなってしまつた。

でも、特許期間が終われば他のメーカーも新薬と同じ有効成分を基に同じ効き目の薬を自由に製造・販売できるよにならから、「安い薬が生まれるんだよ。」



健保だよりコラム

意外とかかるお薬代。効能が同じなら安いほうがいいよね！
お医者さんにかかったらジェネリック医薬品にもらえるか相談してね。



パパであることを楽しんでますか？

子供の成長は、思っている以上に**あっという間**です。

仕事に**「期限」**があるように子育てにも**「期限」**があります。

そうは言っても仕事が忙しくて子育ての時間を取れないと思っている**パパ達へ**

ワークライフバランスは、**労務管理ではなく自分の生き方**の問題ですよ。

仕事も大事ですが、自分なりに調整して、**子供との時間**を楽しみましょう。

子供との楽しみ方の一つに**絵本**がありますが、**絵本は苦手**と思いませんか？

照れくさい気持ちで絵本を読んでも**絵本の良さ**は、子供には伝わらないです。

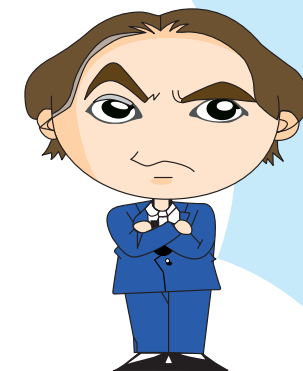
子どもと過ごした時間の長さで、**親子の絆**も深まります。

絵本を楽しく読んでくれる**パパの帰り**を子供も奥さんも待っています。

仕事の疲れも**子供の笑顔**で吹き飛ばしましょう。

今回は夏の絵本をパパ用と子供用を紹介します。

そろそろ本気で
パパしないと、..



パパ用



『なつのいちにち』 はた こうしろう作

偕成社 税込価格: ¥1,050

この絵本で、自分の子供時代の夏の記憶を思い出しましょう。



子供の頃に体感した夏の暑い日の記憶の断片が、
つい昨日のように蘇ってくるはずです。
この絵本に描かれている全ての光景が、
子供のころに体験した者にしか味わえない感覚です。
我が子にも、夢中になって遊んだ夏の記憶を一つでも
多く残したいと思わせる一冊です。

『なつのおとずれ』 かがくいひろし作

PHP研究所 税込価格: ¥1,260

子供にとって夏は、特別な季節です。夏の風物詩たちが、夏に向かってまっしぐらに走っていく姿は、スピード感のある話しかたで読みましょう。

きっと子供は、夏に対する期待感で一杯になります。そしてラストのながしそうめんのじいさんに会ってから、夏に突入する瞬間は、パパの演技のしどころです！

梅雨明けから夏の始まりまでを夏の風物詩たちで、ユーモアいっぱいに描いた夏を先取りする一冊です。



なつのおとずれ

子供用
4～5歳から

健保だよりコラム

新米パパと将来のパパへの絵本を中心とした
育児支援です♪ パパ必見だよ！



野生の動物は決してならない「虫歯」。「虫歯」は実は文明を持った人間と、人間に飼われた動物だけになる「文明病」なのです。今回お話頂く武田先生のいらっしゃるアルプス歯科医院は、未病※1を知る検査システム「歯科人間ドック」や歯科クリーニング&ホワイトニングなどの健康予防歯科から、崩壊した口腔の機能及び審美回復を行なう審美歯科に至る包括的歯科医療を実践されています。（※1 未病とは病気と言うほどではないけれど、健康でもない状態のこと。）

今日は、武田先生に歯と寿命についてを中心にお話しいただき、歯の健康管理の大切さを再確認したいと思います。

<歯と寿命の関係について>

理事長 我々人間も生物として、口や歯は生きる為の基本になっていると思いますが、その歯と寿命の関係についてお聞かせ下さい。

武田先生 私の恩師であり、当院の名誉理事長である寺川國秀先生のお話しによると、年を表す年齢の「齢」のなかには「齒」の文字が入っています。古代の人々は「歯」が人間の寿命に大きく関わっていることを認識し、文字で表現していたのです。

あなたは144歳まで生きられる。

①年のことを年齢とか齢、また年齒ともいいます。古代の人々が、子供の口の中に可愛い乳歯が萌え出しその数を数えながら子供の成長を喜び、やがて歯の喪失と共に老化し、歯と深くかわりながら生涯を終えていく人間の一生の区切りを、年齒、あるいは齢（よわい）と表現したものでしょう。

②最近の研究でも、歯と年齢との関係が見事に関連付けられています。人間の口は前歯から成長し始め、6年の周期で、奥歯（大臼歯）が完成し、最後に顎の関節が石灰化したときが、大人になったときです。そして、成人になるまでに要した時間の5～6倍が、その人の寿命であるといわれています。

③乳歯の芽（歯芽）は妊娠45日目にはもう胎児の顎の中に出来はじめています。また16週目の胎児は母親の胎内で、生まれてから哺乳するときに一番大切な口のまわりの筋肉を使って、指をしゃぶりながら哺乳や嚥下の練習をしています。この時期の母親の健康状態が、歯と子供の生涯の健康状態を方向づけていくのです。生後半年で乳歯が萌え出しはじめ、3歳で全部そろいます。授乳

の方法、離乳のしかたはとても重要で、例えば乳歯に虫歯があって肉を食べたら痛みがあった場合、子供は肉料理と痛みとが結びついて、「肉は痛いもの」だと、一時期肉料理を食べないきっかけが出来てしまう可能性が生じます。この時期の食事の与え方（動物の餌付けと同じ）食事の食べ方が、その子の人間形成の基本的パターンを決定する大切な時期なのです。（三つ子の魂）6歳で第一大臼歯が、12歳で第二大臼歯が萌え出します。この6年間にその人固有の口の筋肉と歯並びで言葉を覚えるのと同時に、発音・発声・コミュニケーションの基本が出来上がってきます。早い人だと18歳で第三大臼歯（親知らず）が萌え出しますが、その時期は丁度思春期の第二性徴を完成して男と女になる性的成長期となります。

その後、24歳で下あごの一番奥で外耳のすぐ前にある顎関節が完成し、生物学的にも、社会的にも成熟した大人になります。そして健康であるならば、その成長発育に要した時間、つまり24歳の6倍、144歳まであなたも生きられるのです。

日本も長寿国になりましたが、人間の寿命は歯科学的にみてやっと半分まで来たにすぎません。

歯は歯列を創り 口腔は顔を創り
顔は表情を創り 表情は心創り
心は人生を創る
歯が人生を創り人の世を支えているのである
（アルプス歯科名誉理事長 寺川國秀先生の言葉より）

歯のちからと四十肩・五十肩

歯の力は300階建てのビルを支えることができます。ピーナッツを指先でつぶすことはできませんが、歯では簡単に噛み砕いてしまいます。この噛む力は60kg/cm²で、大人が一本の歯の上に乗ったくらいの力になります。1m²に換算すると600t/m²にもなります。ビルを作るとき、1階毎の荷重は2t/m²です。歯を支える組織や顎は、300階建てのビルをゆっくり支える特別な構造をもっていることになります。あなたもロープを口にくわえてバスを引っ張る力を持っているのです。

よく噛めば頭が良くなる？

噛む力は頭蓋骨だけでなく、その中にある脳の発育や成長にも大きな影響を与えているのです。健康な歯、良く治療された歯でよく噛むことは、人間の頭の成長にとって大切な条件です。よく噛むことによって筋肉は緊張し、血液の循環はよくなり、唾液腺ホルモンの分泌は促進され、消化吸収を助けると同時に咬合圧は骨髄を伝って脳下垂体に刺激を与え、脳下垂体は全身のホルモンの分泌をコントロールし、全身の健康のバランスを保つ働きをします。

歯がなくなると耳が遠くなる？

歯がなくなると上下の顎の支えが無くなる為に、顎が閉じすぎてポパイのような顔になります。このとき顎の関節は外耳道の前壁を圧迫しすぎるようになります。歯が磨り減って咬合が低くなりすぎたり、低すぎる義歯が長い間入ったまましていると歯性の難聴になってきます。耳が遠くなるのは年をとっただけが原因ではないのです。常に専門家による義歯の調整が必要です。

口は消化器官の「窓」である。

「目は口ほどにものを言う」と言いますが、口は言葉を話す最も大切なコミュニケーション作りの発声器官であると同時に消化器の状態を見ることができる「窓」です。全身の健康状態は口腔粘膜に表れます。また、口元の美しさはその人の人格及び品格を表すチャームポイントです。

誕生から死にいたる全生涯を健康で幸せに送ることの出来る基本は、しっかりとした咬合圧による食生活です。あなたの歯を本当に生かすのはあなた自身です。そして、よきアドバイザーとしてのホームドクターを得ることです。

理事長 なるほど、歯と健康寿命はおおきな関わりがあるんですね。私たちが、少しでも健康で長生きする為に、今からでもできることはなんでしょう。

武田先生 そうですね。まずは左右バランスよく、よく噛むことです。よく噛むことの効用は、満腹中枢を活性化するので肥満防止に効果があったり、満腹中枢をつかさどる海馬が活性化してあたの働きがよくなったり、痴呆の予防にもなります。さらに、咀嚼で顔の筋肉や骨が鍛えられ、しわができ難くなったり、唾液による口内細菌に対する殺菌効果で虫歯の予防になったりといいいこと尽くめです。

その他転倒防止の効果もあり、よく噛むことはその人が人生を明るく過ごすためにとても大事なことです。

歯が健康でないとその人の表情も暗くなり、消極的になり、生活の質そのものにも大きな影響を与えてしまいます。歯を中心とする口腔環境を整えるということは、肉体的にも精神的にも、その人の人生を変えてしまうほど重要なことだということをしっかり認識して、健康で幸せで若々しく長生きできるよう、心がけていってください。

理事長 とてもよくわかりました。ひかり健康保険組合の加入者にこのことをしっかり伝えます。これによって加入者の口腔健康の意識が向上すると思います。本日は有り難うございました。

理事長です！ 武田先生！



講師略歴

氏 名：武田 英司
生 年 月 日：1960年10月9日生 48歳
プロフィール：医療法人社団 富岳会
池袋メトロポリタンプラザ アルプス歯科 院長
現 在：日本歯科東洋医学会 常任理事 日本アンチエイジング歯科学会 理事
日本歯科審美学会 評議員 日本顎咬合学会 認定医

健保だよりコラム

医療の専門家と理事長の対談コーナー新設しました！
第一回目はアルプス歯科医院の武田院長にインタビューしました。とてもためになるお話が聞けたのでみんな読んでね！

