

けんこう通信



～歯のけんこう～

歯は、私たちの健康と深くかかわっています。

たった1本失われても正常な働きができません。

大切な歯を守る正しいケアを、ぜひ今日からはじめていきましょう！

【むし歯】

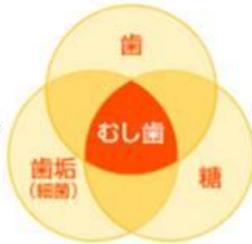
チョコレートやキャラメルなど、砂糖を含む食べ物とむし歯には、とても深い関係があります。むし歯の原因となるのは、「ミュータンス菌」という細菌。この細菌は、砂糖が口の中に入ってくると活発に働いて、歯垢を形成します。そして、歯垢の中で「酸」をつくります。

むし歯は、この酸によって歯が溶かされる病気です。

むし歯が発生するのは、「歯」と「歯垢」と「砂糖」がすべて揃ったとき。だから、むし歯を防ぐには、歯垢をきちんと除去したり、甘いものを控えたりして、この3つの要因を揃えないようにすることが大切です。

むし歯の発生要因

この3つの輪の重なっている時間を短くすることが大切。



早く見つけて、早く治すことが大切!!

むし歯に、自然治癒はありません。放っておけば、ますます悪化して、最後には歯根だけになってしまいます。発見が早く、すぐに治療をすれば、それだけ歯を長持ちさせることができます。毎日のセルフケアはもちろんのこと、かかりつけの歯科医院で定期的に健診を受けるよう心がけましょう。

【歯周病】

歯肉や歯根膜、歯槽骨など、歯を支える土台を「歯周組織」といいます。「歯周病」とは、これらの組織が、歯垢の毒素が原因で破壊されてしまう病気です。

歯垢の中の細菌の毒素や酵素が、歯周組織を刺激して、歯肉が炎症を起こしている状態が「歯肉炎」。さらに悪化して、歯槽骨まで破壊されているのが「歯周炎」(歯槽膿漏)です。



予防は、歯肉をマッサージするようにみがくこと!!

歯周病を予防するには、毎日の歯磨きで、きちんと歯垢を落とすこと、歯肉をマッサージして血流を促すことが大切です。

『ジェネリック医薬品の使用をお勧めします！』

ジェネリック医薬品とは…

皆様の医療費の自己負担を軽減する薬です。

価格は平均すると新薬の約半分。皆様のお薬代負担軽減に貢献！！

値段が安くて効き目は同じ！

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が先発医薬品（新薬）と同等と認めた医薬品です。

新薬の特許満了時に、有効成分、効能及び効果が同じ医薬品として

新たに申請され、販売される安価な医薬品です。

※ジェネリック医薬品は医療用医薬品です。

お薬の種類・処方等については、医師・薬剤師の先生にご相談ください※



ひかり健康保険組合では、加入者の皆様の

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。

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、メールアドレスを添えて、[当組合](#)までお気軽にメールください。

ご相談はこちらから

■ ころとからだの健康相談



0120-835-839

※夜間電話・外出からも
ご利用いただけます。



■ ころとからだの相談ポータルサイト「健康・ころとのオンライン」

ひかり健康保険組合

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 3-13-5 光 3 号ビル 8F

☎03-5951-7422 📠03-5951-9663

2016/1/25