

無料歯科健診について

好評につき
27年度も実施します!

～提携歯科医院も増えて、さらに充実度アップ～

本年度も「歯科健診センター」の協力を得て、当健保組合員(ご本人・ご家族)の方を対象とした「無料歯科健診」を実施いたします。むし歯や歯周病の早期発見のためにも是非ご利用ください。お近くの医院が選択可能で、しかもお好みの時間・メニューを選んで受けることができます!!



- 1 対象** 横河電機健康保険組合に加入している被保険者及び被扶養者
- 2 受診費用** 無料 ※年2回(6カ月に1回)受診できます。
- 3 受診場所** 歯科健診センターが提携する全国の歯科医院
(歯科健診センターのホームページでご確認ください)
お申し込みは「歯科健診センター」までお願いします。
※希望日の1週間前までにお申し込みください。

歯科健診センター

●お申し込み方法

Webサイト <http://www.ee-kenshin.com/>

携帯サイト <http://www.ee-kenshin.com/i/>

詳細は当健保ホームページをご覧ください
<http://www.yokogawakenpo.or.jp>

正しい歯の磨き方



むし歯と歯周病を防ぐには、毎日の正しい歯磨きで歯垢(プラーク)をしっかりと取り除くことがとても大切です。

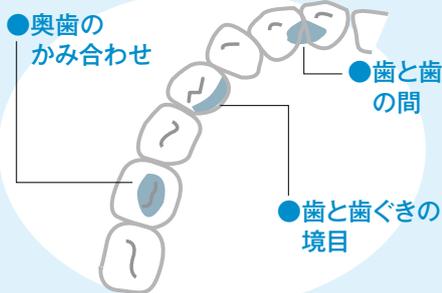
正しい歯磨きのポイント

●歯垢をしっかりと取り除く

歯垢は食べかすに細菌が繁殖した細菌のかたまりで、むし歯や歯周病の原因となります。歯垢は、ネバネバしていて歯にへばりつき、水に溶けにくいいため、うがいでは取り除くことができません。歯磨きの目的は、この歯垢を取り除いてむし歯や歯周病などにならないようにすることです。

●歯垢のつきやすいところ

自分ではよく磨いたつもりでも、磨き残しが多く、歯垢が残っているのが現実です。歯垢のたまりやすいところをポイントに、ていねいに磨きましょう。



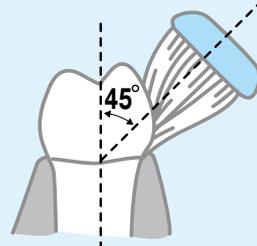
正しい歯ブラシの使い方・磨き方*

1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。次の5つのポイントに注意することが大切です。

■毛先を歯面(歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目)にきちんと当てます。

ポイント①

歯と歯ぐきの境目の当て方



歯と歯ぐきの境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する。

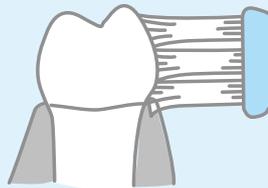
ポイント②

内側の当て方



ポイント③

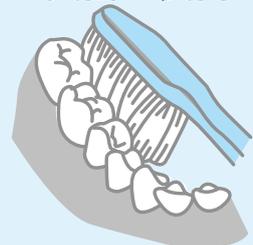
外側の当て方



歯の外側に歯ブラシの毛先を直角に当てて往復運動をする。

ポイント④

下の奥歯の裏側

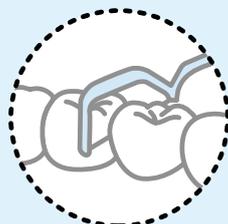


奥歯の裏側は、歯と歯ぐきの境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する。前歯の裏側は歯ブラシを縦に使用する。

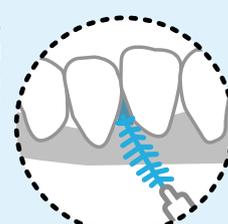
ポイント⑤

デンタルフロスや歯間ブラシの使い方

歯ブラシでは除去できない歯と歯の間の歯垢を落としましょう。



歯ブラシが届かない歯と歯の間に付着した歯垢をかき出します。



歯と歯の間で、少しすき間のあるところなどに通します。歯ぐきのマッサージにもなります。すき間にあった歯間ブラシを選びましょう。