

◆健康情報だより◆ Vol.8 11月8日はいい歯の日です！

11月8日は"いい歯の日"です。

そこで今回は、歯周病についてご紹介します。

＼＼あなどれない歯周病／／

歯周病は歯を失うだけでなく健康にも多大な悪影響をもたらします！

┌歯周病が影響する病気

最近の研究では、糖尿病や高血圧病などの生活習慣病、心疾患、肺炎などの一因になることが分かってきました。

┌なんと7割の成人が罹患している

歯周病には成人の7割が罹患していると言われていています。みなさんは最近いつ歯医者へいきましたか？

歯周病の初期には自覚症状がないことが多く、気づいたときには病状が進行して中高年で歯を失うケースが少なくありません。

歯周病チェックリストで確認してみましょう。

┌歯周病チェックリスト

- 歯ぐきが赤くなったり腫れたりする
- 歯磨きで出血する
- 歯ぐきがむずがゆい、痛みがある
- 起床時に口の中がネバつく
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 硬いものがかみ切れなくなった
- 揺れている歯がある



歯周病チェックリストで1つでも当てはまれば歯周病の可能性があります。

┌定期的に歯科医でメンテナンス

日々のブラッシングが最も重要ですが、半年に1度は歯科医で定期健診をお勧めします。

NCRけんぽでは無料の歯科健診を歯科健診センターで実施しています。

全国の契約歯科医を検索できますのでお近くの歯科医をご利用下さい。

健診は無料ですが、治療については3割の負担(保険適用の場合)となります。

歯科健診センター：

<http://www.ee-kenshin.com/m/flow1/>

いい歯の日を機会に歯科の定期健診に行ってみましょう。

■発行：日本N C R健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2023年11月8日

■お問い合わせ

・ Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383.

Copyright(C)2023日本N C R健康保険組合 All Rights Reserved.