厚生連ニュース
４月号

受けていますか？

歯科健診

歯を失う２大原因は**歯周病**と**むし歯**です。どちらも進行すると、歯を失うだけでなく全身の健康状態に悪影響を及ぼし、生活の質(QOL)の低下を招きます。

歯と口の健康を守るために、歯科医院での**専門的なケア(定期的な歯科健診)**と、**セルフケア(自分で行う口腔ケア)**の２つが大切です。

専門的なケア(歯科健診)

- 歯石の除去
- 歯と口の病気のチェック
- 正しい歯みがきの指導
- 歯と口の健康を守る生活習慣のアドバイス

口腔内のトラブルを早期発見・治療するために、歯科健診が必要です

セルフケア(歯と口を守る生活習慣)

- 食事以外に間食や甘い飲み物を摂らない
- 「毎食後」と「寝る前」に歯をみがく
- 喫煙をしない
- 歯科医院で定期的な健診を受ける

たばこは歯茎の血流を妨げ、歯周病を進めます

生涯自分の歯で食事や会話を楽しむために、歯科医院による定期的な健診を受けましょう。

JA熊本厚生連健康管理センター
施設所長
粟津　雄一郎
TEL096（328）1256　FAX096（328）1229