

# 健保ニュース

第 241 号 2023 年 10 月 13 日

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

オークマ健康保険組合

愛知県丹羽郡大口町下小口 5-25-1

TEL 0587-95-0913

FAX 0587-94-3570

<https://www.okuma-kenpo.or.jp>

## 歯周病って結構怖い!?

無料です!

## ファミリー歯科健診のご案内!!

歯周病は病気を悪化させることも…

歯周病は、生活習慣病などを悪化させる可能性があることが分かっています。(肥満・糖尿病・動脈硬化など)

歯周病やむし歯は、日々のケアと定期的な健診で予防しましょう!!

無料の歯科健診を行います。

愛知県を中心に、他の健保組合と共同で、ファミリー歯科健診を行います。

開催日は土日祝日です。ご家族で歯の健康チェック!(健診の内容は裏面をご覧ください)



対象者	被保険者(本人)及び被扶養者 歯科健診センターと愛知・岐阜・三重・静岡の各県の歯科医師会の歯科健診を受けた方もOK! 【ご注意!】受診日において、当健保組合の被保険者・被扶養者でない方は受診できません
健診日程・料金等	日程・会場は右面の「日程表」とおおりで、 <b>料金は無料です</b>
申込方法	【スマホ(PC)で申込みの場合】 右の二次元コードを読み取り、WEBサイト上の「申込みフォームはこちら」からお申込みください <a href="https://www.kenkoujin.jp/kensin/shika">https://www.kenkoujin.jp/kensin/shika</a> 【FAXで申込みの場合】 申込書に必要事項を記入し、(株)あまの創健(FAX:052-930-8061)へ送信してください
申込締切	各会場とも健診日の2週間前 申込締切後でも受診が可能な場合がありますので、下記のお問い合わせ先にご確認ください 会場予約は先着順です。各会場とも定員がございますので、あらかじめご了承ください
予約確定連絡	申込みの約7営業日後に、(株)あまの創健から予約の確定が封書で連絡されます 申込み会場が定員に達していた場合、(株)あまの創健から連絡があります。 (申込み後2週間以上連絡がない場合は、お手数ですが下記お問い合わせ先までご確認ください)
お問い合わせ先	(株)あまの創健 TEL:052-930-8071 日祝を除く月~土 9:00~16:00



FAX:052-930-8061

申込書

オークマ健康保険組合専用

※会場 No が空白の場合受付されません

被保険者氏名		住所	〒 -		
保険証記号	保険証番号		電話(昼間連絡のつく電話番号)	FAX番号	
		-	-	-	-
受診者氏名	生年月日	性別	続柄(どちらかに○印)	第1希望会場No	第2希望会場No
カナ	昭・平・令 年 月 日	男・女	被保険者・被扶養者		
カナ	昭・平・令 年 月 日	男・女	被保険者・被扶養者		
カナ	昭・平・令 年 月 日	男・女	被保険者・被扶養者		
カナ	昭・平・令 年 月 日	男・女	被保険者・被扶養者		

【個人情報の取扱いについて】当健保組合と(株)あまの創健は、今回のお申込みに関する個人情報をこの事業のみに使用し、それ以外の目的には使用いたしません。

# 日程表

健診  
時間

●印の会場 9:30~  
▲印の会場 10:00~  
■印の会場 10:30~

健診の所要時間は  
1人約15分です

	エリア	日程	会場	時間	住所		エリア	日程	会場	時間	住所
1	西尾市	11月4日(土)	西尾市一色地域交流センター (一色町公民館)	●	西尾市一色町 一色東前新田8	28	名古屋市	1月14日(日)	日本ガイシフォーラム	●	名古屋市南区 東又兵衛町5-1-16
2	名古屋市	11月4日(土)	徳重地区会館	■	名古屋市緑区 元徳重1-401	29	安城市	1月20日(土)	アイシン年金基金会館	●	安城市三河安城東町 2丁目8番地1
3	刈谷市	11月5日(日)	刈谷市南部生涯学習センター 「たんぼぼ」	●	刈谷市野田町 西田78番地2	30	碧南市	1月20日(土)	碧南市文化会館	●	碧南市源氏神明町 4
4	大府市	11月11日(土)	愛三文化会館	●	大府市明成町 1丁目330番地	31	西尾市	1月21日(日)	西尾勤労会館	●	西尾市平坂町 山崎9-1
5	岡崎市	11月11日(土)	岡崎市民会館	●	岡崎市六供町 出崎15-1	32	東郷町	1月21日(日)	東郷町民会館	●	愛知郡東郷町 大字善木字1反田14番地
6	安城市	11月12日(日)	安城市民会館	●	安城市桜町 18番23号	33	小牧市	1月27日(土)	味岡市民センター	●	小牧市久保新町 60
7	刈谷市	11月18日(土)	刈谷市総合文化センター アイリス	●	刈谷市若松町 2-104	34	豊田市	1月27日(土)	豊田市高岡 農村環境改善センター	●	豊田市高岡町 長根17
8	名古屋市	11月19日(日)	名古屋港湾会館	●	名古屋市港区 港町1-11	35	刈谷市	1月28日(日)	刈谷市南部生涯学習センター 「たんぼぼ」	●	刈谷市野田町 西田78番地2
9	江南市	11月25日(土)	Home&nicoホール (旧江南市民文化会館)	●	江南市北野町 川石25-1	36	東海市	1月28日(日)	東海市立商工センター	●	東海市中央町 4丁目2番地
10	豊明市	11月25日(土)	豊明市文化会館	●	豊明市西川町 広原28-1	37	岡崎市	2月3日(土)	岡崎市竜美丘会館	●	岡崎市東明大寺町 5-1
11	半田市	11月26日(日)	アイプラザ半田	●	半田市東洋町 一丁目8番地	38	名古屋市	2月4日(日)	東別院会館	●	名古屋市中区 橋2丁目8-45
12	豊田市	11月26日(日)	高橋コミュニティセンター	●	豊田市東山町 2-1-1	39	豊橋市	2月10日(土)	アイプラザ豊橋	●	豊橋市早岡町 字東山143-6
13	豊橋市	12月2日(土)	アイプラザ豊橋	●	豊橋市早岡町 字東山143-6	40	西尾市	2月11日(日)	西尾勤労会館	●	西尾市平坂町 山崎9-1
14	岡崎市	12月2日(土)	岡崎市民会館	●	岡崎市六供町 出崎15-1	41	一宮市	2月17日(土)	アイプラザ一宮	●	一宮市竹竹3丁目1番 12号
15	安城市	12月3日(日)	安城市民会館	●	安城市桜町 18番23号	42	半田市	2月17日(土)	アイプラザ半田	●	半田市東洋町一丁目 8番地
16	三重県	12月3日(日)	いなべ市大安公民館	●	いなべ市大安町 大井田2704番地	43	安城市	2月18日(日)	アイシン年金基金会館	●	安城市三河安城東町 2丁目8番地1
17	名古屋市	12月9日(土)	名古屋市公会堂	●	名古屋市昭和区 錦舞1丁目1番3号	44	岡崎市	2月18日(日)	愛知県青年の家	●	岡崎市美合町 字並松1-2
18	瀬戸市	12月9日(土)	瀬戸市文化センター	●	瀬戸市西沢町 113番地の3	45	刈谷市	2月24日(土)	ディースクエア	▲	刈谷市中山町 2丁目33番地
19	刈谷市	12月10日(日)	刈谷市南部生涯学習センター 「たんぼぼ」	●	刈谷市野田町 西田78番地2	46	名古屋市	2月24日(土)	東別院会館	●	名古屋市中区 橋2丁目8-45
20	岡崎市	12月16日(土)	岡崎市竜美丘会館	●	岡崎市東明大寺町 5-1	47	豊川市	2月25日(日)	豊川市勤労福祉会館	●	豊川市新道町 1丁目1-3
21	稲沢市	12月17日(日)	稲沢市勤労福祉会館	●	稲沢市朝府町 5-1	48	豊田市	2月25日(日)	豊田市高岡 農村環境改善センター	●	豊田市高岡町 長根17
22	西尾市	12月23日(土)	西尾市一色地域交流センター (一色町公民館)	●	西尾市一色町 一色東前新田8	49	岡崎市	3月2日(土)	岡崎市民会館	●	岡崎市六供町 出崎15-1
23	安城市	12月24日(日)	安城市民会館	●	安城市桜町 18番23号	50	安城市	3月3日(日)	アイシン年金基金会館	●	安城市三河安城東町 2丁目8番地1
24	名古屋市	12月24日(日)	徳重地区会館	■	名古屋市緑区 元徳重1-401	51	東浦町	3月9日(土)	あいち健康プラザ (健康宿泊館)	●	知多郡東浦町 森岡原吾山1番地の1
25	岡崎市	1月13日(土)	岡崎市民会館	●	岡崎市六供町 出崎15-1	52	静岡県	3月9日(土)	デンソー湖西健保会館	●	湖西市梅田 21-11
26	東海市	1月13日(土)	愛知製鋼 企業年金基金体育館	●	東海市荒尾町 大脇90番地	53	蒲郡市	3月10日(日)	蒲郡商工会議所	●	蒲郡市港町 13-23
27	豊橋市	1月14日(日)	アイプラザ豊橋	●	豊橋市早岡町 字東山143-6	54	名古屋市	3月10日(日)	徳重地区会館	■	名古屋市緑区 元徳重1-401

## 全国OK！ 近所の歯医者さんで歯科健診が受けられます！！

上記以外で歯科健診を希望の方は、当健保組合が委託した歯科健診の予約代行会社「歯科健診センター」を通じて無料の  
歯科健診が受診できます。詳しくは当健保組合HPをご確認ください。

(HPのトップページ上部【保健事業】→【病気の予防】→【歯科健診】)

# 歯科健診の内容

6,000円~7,000円の健診内容が無料です!

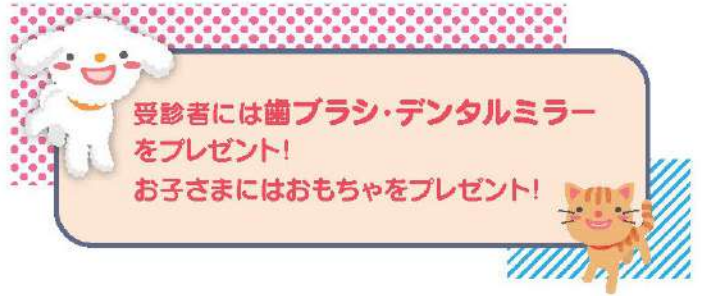
## 1. 歯のクリーニング

## 2. 歯科医師による口腔内検査

## 3. 口腔内カメラ (大人のみ実施)

## 4. ブラッシング指導

## 5. 歯科専用品フッ素塗布



受診者には歯ブラシ・デンタルミラーをプレゼント!  
お子さまにはおもちゃをプレゼント!

## 1. 歯のクリーニング

### 歯ブラシでは落とせない汚れをノックアウト!!

歯の表面についた着色や歯垢、歯石はむし歯や歯周病の原因になります。

**Point!** 歯周病予防には定期的なクリーニングが効果的!

下あごの前歯のみクリーニングします。  
※既にきれいな状態であればクリーニングを実施しない場合がございます。予めご了承ください。

## 2. 歯科医師による口腔内検査

- 全歯の健康状態チェック
- 歯周病に関する診断
- 歯石沈着度のチェック
- 口腔清掃度のチェック

## 3. 口腔内カメラ (大人のみ実施)

### 口腔内カメラで目撃せよ!!

口腔内カメラを健診に取り入れています。普段は絶対に見ることができない奥歯や気になる部分を拡大してお見せいたします。



**Point!** 画質に自信あり!  
新たな発見が必ずあります。

※12歳以下の方は対象外です。

## 4. ブラッシング指導

### 歯科衛生士によるブラッシング指導

むし歯や歯周病の予防には、原因となる歯垢(プラーク)に負けない歯みがき術が大切です。歯ブラシだけでは、60%ほどのプラークしか除去できないため、デンタルフロス(糸ようじ)・歯間ブラシ・舌ブラシを使って、残り40%を根こそぎお掃除します。



### Check! 歯を失う原因は「歯周病」

「歯周病」とは、歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉に炎症をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かす病気のことです。歯を失う原因となります。「歯周病」の病巣から放出される歯周病菌が血管に入ると肝臓のインスリン抵抗性を増加させ、血糖値を上昇させます。また、肥満や糖尿病の人は「歯周病」を発症しやすく、重症化もしやすくなります。「歯周病」と「メタボリックシンドローム」は相互に影響し合い悪化させる可能性があります。



## 5. 歯科専用品フッ素塗布

**Point!** 大人も対象です!

歯科健診で  
できます!

歯の表面のエナメル質は構造的に酸に弱く、溶けてしまいます。そうならないように構造を変え、強化することでむし歯予防ができます。そのために行うのがフッ素塗布です。

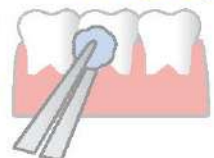
### フッ素塗布の効果

- 歯質が強化されます。
- むし歯菌の活動を抑制します。
- 歯垢がでにくくなります。
- ミネラルの沈着を促進し、再石灰化を助けます。



### フッ素塗布の行い方

歯の表面を清掃後、高濃度のフッ素を直接塗りこみます。効果を出すために最低30分飲食しないことが重要です。



家庭で行える  
方法



フッ素入り歯磨き剤



フッ素入りジェル

## よくあるご質問



健診時間はどのくらいですか？

**A** 健診時間は約15分です。



健診では具体的に何をチェックしていますか？

**A** むし歯・着色・歯周病・歯茎の状態・プラーク量・粘膜の状態・舌・唾液量・顎などをチェックしています。



健診では(むし歯があるなど)何がどこまでわかりますか？

**A** 外から見える範囲のむし歯・歯周病進行度を確認しています。



歯が生えていない赤ちゃんでも受けることはできますか？  
どういったチェックをしていますか？

**A** 口唇裂・口蓋裂・粘膜の観察などを行っています。



現在、妊娠中ですが受けることはできますか？

**A** 受診できます。



## 酸で歯が溶ける?! 口腔内のpH(ペーハー)値について



虫歯ではなく、酸によって歯が溶けだしてしまうことを知っていますか？

これを「**酸蝕歯(さんしょくし)**」といいます。原因のひとつとして、**強い酸性の飲食物を習慣的に食べすぎる**ことが挙げられます。酸性かアルカリ性かは、pH値によって示され、数値が低いほど酸性になります。口腔内のpHは通常7.0前後で、通常、私たちの口の中で唾液が十分に分泌されていると、酸を洗い流し中和してくれるので問題ありませんが、歯の表面を覆っているエナメル質は、pH5.5以下になると溶け始めるとされています。

エナメル質が溶けてしまうと以下のトラブルにつながります。



歯に着色しやすい



虫歯になりやすい



知覚過敏の症状が出やすい

下の図で、普段口にしている飲食物のpH値をぜひ参考にしてみてください。酸性が強いものをよく口にする方は過剰に摂取しないよう、気を付けましょう。また、悪化を防ぐために歯質を強くする「フッ素」を含んだ歯磨き剤を使う、歯磨きできないときは水や洗口液でうがいをするなど対策も行うとよいでしょう。

### 強い酸性の飲食物一覧表

