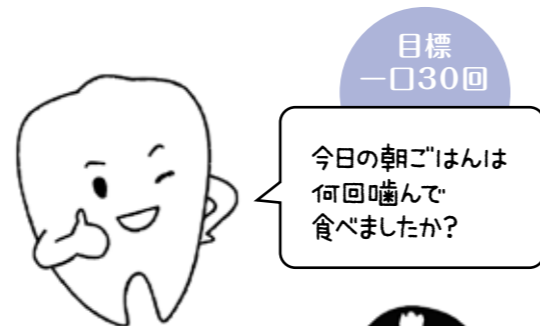


痛くなったら行く『治療歯科』から健康を保つために行く『予防歯科』へチェンジ!

# 歯科健診で歯と口の健康を守ろう!

## 「噛む」がカラダを健康に!

近年歯と歯茎の健康が、全身の健康に関係していると注目されています。歯と歯茎の健康のためには「噛む」ことが大切です。「噛めない」と、おいしいごはんを食べられないから元気がなくなる...だけではありません!「噛む」といいことは他にもたくさん!今日の晩ごはんから「噛む」ことに意識を向けてみませんか。



### 噛むとイコト

## 『卑弥呼の歯がいーぜ!』

- ひ** 肥満防止: 満腹感UPで食べ過ぎ防止!
- み** 味覚の発達: 食べ物の味がよくわかる
- こ** 言葉の発音がよくなる: 口の周りの筋肉が発達し発音が良くなる
- の** 脳の働きが活発に: 噛む刺激で脳の血流量が増加、認知症予防にも◎
- は** 歯や口の病気を防ぐ: 唾液が増えて口内の殺菌作用が働く。口臭や歯周病予防にも◎
- が** がんの予防: 唾液中の酵素が発がん性物質の毒性を抑える
- い** 胃腸の調子がよくなる: 消化酵素が出て消化を助ける
- ぜ** 全身の体力向上: 体に力が入り体力も活性化

## KenCoMでお口とカラダの健康づくり

毎日チャレンジ!

- 健康目標メニュー
- ◆ よく噛んで食べる
  - ◆ 1日3回歯を磨く
  - ◆ 歯間ブラシやフロスを使う

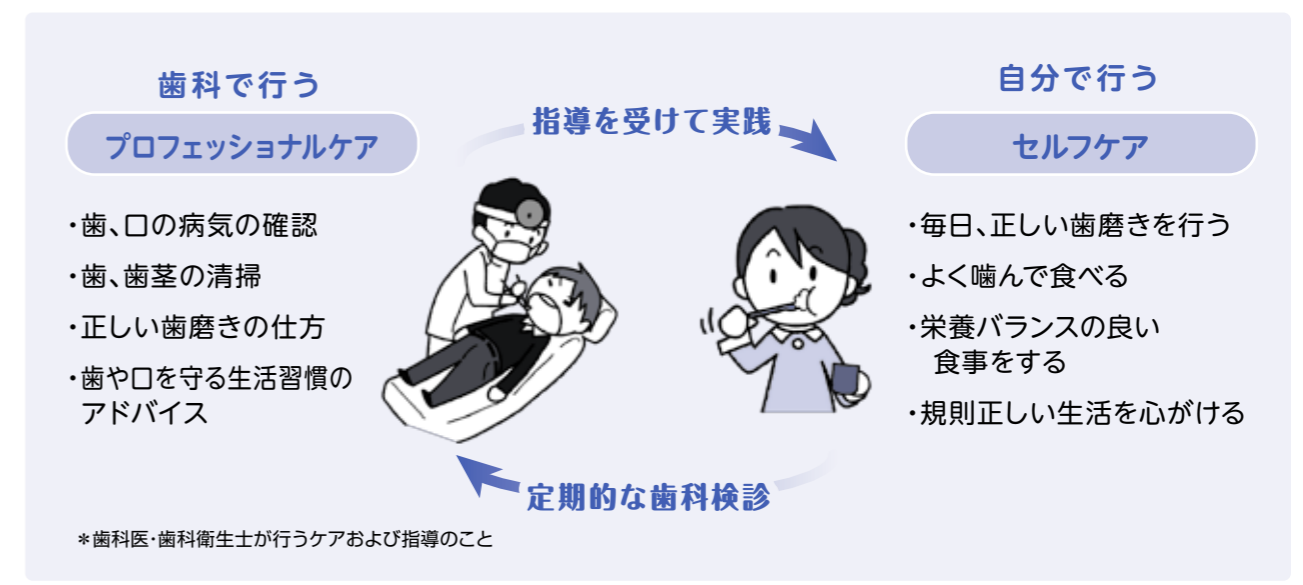
健康目標メニューの中から自分に合ったものを選択して継続しましょう! 毎月設定した健康目標を50%以上達成すると、ポイントをゲットできます。歯に関する目標以外も設定できます。

まずはKenCoMをチェック!



## 歯の健康は『プロフェッショナルケア\*』と『セルフケア』

定期的に健診を受けることで歯と口の健康を保てます。異常も早期に見つけて治療を開始することができるため、通院回数は少なく、治療費用も安く抑えられる場合があります。



## ムラタ健保の歯科健診事業

ムラタ健保では「歯科健診」を始めました! カラダの健康診断と同様、歯の健康も「歯科健診」で年に1回チェックしましょう!

健診事業	健診概要	対象者	対象年齢	費用
歯科健診 <sup>※1</sup>	歯科医院で基本健診 <sup>※2</sup> を受診できます	ムラタ健保の被保険者・被扶養者	18歳以上	無料 <sup>※3</sup>
郵送検診「歯周病リスク検診」	自宅に送られてくる検査キットで唾液を採取するだけで、痛みもなく簡単に歯周病のリスクをチェックできます		20歳以上	500円 <sup>※4</sup>

※1 全国の委託提携機関・歯科医院での健診。通年事業ではありません。予約期間・実施時期に限りがあります。  
 ※2 ①虫歯・歯周病のチェック ②歯垢・歯石のチェック ③噛み合わせ等のチェック ④歯並びや噛み合わせのチェック ⑤歯磨き指導  
 ①～⑤以外の検査や治療は当事業の補助対象外です。  
 ※3 一旦自己負担いただき、後日健保組合に補助申請が必要な場合があります。  
 ※4 被保険者の給与から天引きします。

痛みが出る前に健診で安心!  
 時間のない方、歯科に行くのは苦手という方には「郵送検診」もオススメです!  
 ムラタ健保の歯科健診事業についての詳細はホームページをご覧ください!

