

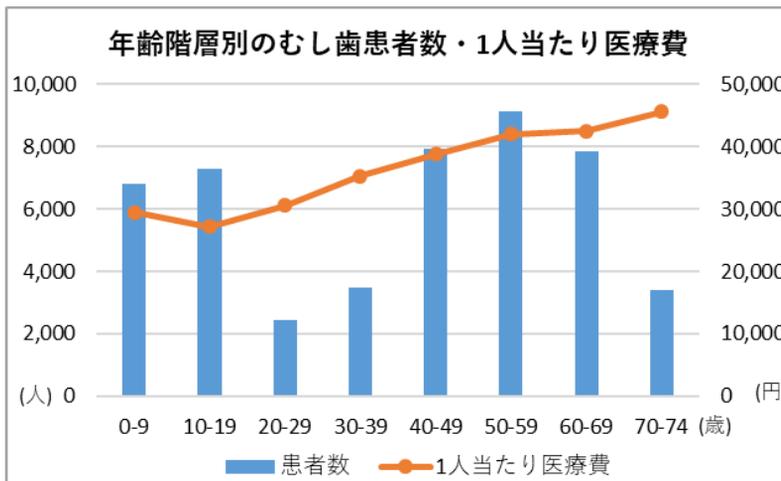


歯科健診はむし歯予防の第一歩

4月18日は「よい歯の日」です。今回は代表的な歯の病気である「むし歯」と、お口のケアに欠かせない歯科健診についてお伝えします。

子どもも大人も要注意！「むし歯」

むし歯は、歯垢（プラーク）の中の細菌が作り出す酸によって、歯が溶かされる病気です。細菌は糖質を材料に酸をつくるため、甘い物をよく食べる方はむし歯のリスクが高くなります。



左の図は建設連合の皆さんのうち、令和4年度にむし歯で受診した方の人数と1人当たりの医療費です。

【出典：健助データ「う蝕の患者数・医療費」】

子どもにも大人にも多いむし歯ですが、**大人の方が医療費が高額になる傾向**にあり、特に注意が必要です。

むし歯の主な症状には

- ・歯の溝が黒くなる
- ・歯の色が変わる（黄ばみ、黒ずみ）
- ・冷たい物や甘い物がしみるなどがあります。

こまめな歯磨きでむし歯を予防しましょう

お口に残った糖質を除去することで酸が減り、むし歯を予防することができます。**食後はこまめに歯を磨きましょう。**間食の時間と回数を決めること、寝る前の間食を控えることも効果的です。

また、むし歯には自覚症状がない方も多いです。むし歯を早期発見・治療するためにも**定期的に歯科健診を受診しましょう。**



無料歯科健診の申し込みが始まりました

当国保組合では、希望者に対して**歯科健診**（当国保組合が指定する歯と口腔内のチェック）を実施しています。**令和6年度より申込みハガキの送付時期と健診の実施期間が変更となりましたのでご注意ください。**

歯科健診の**実施期間は8月から11月末まで**とし、**費用は当国保組合が負担**します。

（健診と同時に治療や指定外の検査を行った場合は、自己負担が発生します）

希望される方は案内に従って、**5月31日までに申し込みをしてください。**

[詳細はこちらをご確認ください。](#)



【引用・参考】

- 1) もっとよく知ろう歯のけんこう 令和元年度健康教育パンフレット 建設連合国民健康保険組合
- 2) むし歯 e-ヘルスネット 厚生労働省