



歯磨き +α で虫歯・歯周病を予防しよう

唾液には口腔洗浄作用、抗菌作用があり、お口の健康を保つ重要な役割があります。

歯磨き習慣に加えて唾液の分泌を促す習慣を心がけましょう。

約3,000円相当が
無料！

3つの
+α



ストレスをためない

ストレスは唾液の分泌を妨げるので、自分なりのストレス解消法を探してみましょう。気の合う仲間とのおしゃべりや歌などは、顔面や口腔をよく動かすので唾液の分泌が促されます。



よく噛む

食事の際は、一口あたり30回を目安に噛むことを意識しましょう。



甘いものは控えめに

糖分を多く含むお菓子などは控えめに。口寂しいときはフッ素入りのガムやキシリトールがおすすめ。



健保の無料歯科健診を受けましょう！

当組合の被保険者とご家族(被扶養者)は、全国の提携歯科医院において無料で歯科健診が受けられ、継続治療は3割負担で済みます。詳しくは、下の二次元コードから健保のホームページをご覧ください。

お申し込み方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

WEB

歯科健診センター |

検索

※歯科医院に直接連絡されても、この無料歯科健診は受けられません。



健保のLINEを開設しました。家族健診に関する詳細はこちらから！