

三井健康保険組合



# 予防歯科 News Letter

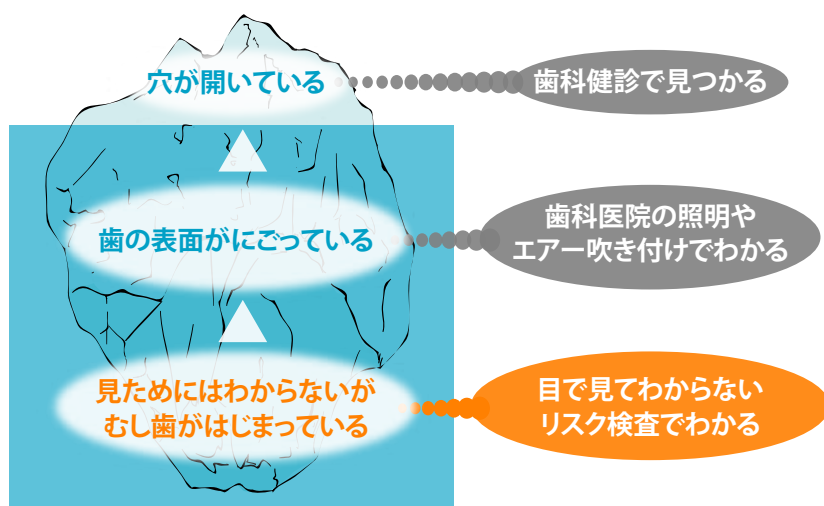
永久歯は親知らずを除き全部で28本あります。皆さんの歯は現在何本でしょうか？

「KEEP28」とは、歯が生えそろうってから一生を終えるまで一本も歯を失わないこと、現在の年齢から歯を失うことなく生涯自分の歯で生活することを目的とした予防歯科の社会的な取り組みです。

生涯自分の歯で美味しく食事をしよう！

必要な**最新のケア**をお教えします。

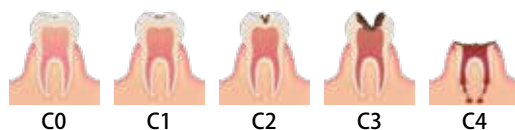
## 「歯科健診」では見つけれない「むし歯」があります



歯科健診で見つかるのは、穴が開いていることが目に見えるむし歯です。

むし歯の進行度は、C0～C4という段階で表されますが、それ以前のむし歯を見つけることが重要です。

●むし歯の進行度



さらに、むし歯になるリスクを調べて、むし歯になる前に対策することが、もっとも有効です。歯科健診でむし歯が見つかったからでは遅いのです。予防のためには、歯科医院で**予防歯科メンテナンス**を受けてむし歯のリスクを調べ、リスクに応じた対策をしましょう。

むし歯を氷山にたとえると... 水面下が問題です！

出典：Modern Concepts of Caries Measurement  
N.B. Pitts First Published July 1, 2004

## 三井健康保険組合にご加入の皆さまへ

## 予防歯科メンテナンス費用補助のお知らせ

三井健康保険組合では、組合員の皆さまのお口の健康の維持・増進のため、予防歯科メンテナンスの補助を行なっております。

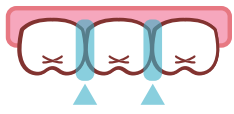


|      |  |
|------|--|
| 実施機関 | 組合指定機関。歯科医院の詳細はCommunication Gearウェブサイトをごらんください。 <a href="http://www.c-gear.net">http://www.c-gear.net</a>   |
| 指定項目 | 保険外診療の「予防歯科メンテナンス」・「唾液検査（サリバテスト）」のいずれかまたは双方  |
| 補助内容 | 補助割合：1回につき70%（上限10,000円）      補助回数：年度内4回   |
| 注意事項 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・予防歯科の初診からメンテナンスまでの流れと費用負担（保険診療または保険外診療のいずれか）については、組合指定機関にご確認ください。</li> <li>・組合指定機関外・指定項目外・保険診療の受診は、補助対象になりませんのでご注意ください。</li> <li>・詳しくは三井健康保険組合ウェブサイトをごらんください。 <a href="http://mitsuikenpo.or.jp">http://mitsuikenpo.or.jp</a></li> </ul> |

# ホームケアの新ルール 1

# 3種のケアグッズ

## ① 歯間ケア → 歯と歯の間



扱いやすい  
歯間ブラシ



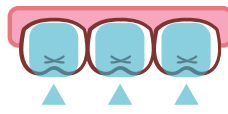
糸が収納された  
デンタルフロス

## ② 歯みがき剤 → 目的別に

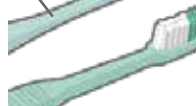


フッ素入りなど、  
さまざまな歯みがき剤

## ③ 歯面ケア → 歯の表面



筆のような形の  
ワンタフトブラシ



ホームケアでは、3種のケアグッズを使いこなしてください。

デンタルフロスや歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃する歯間ケアを、これからはぜひ実行してください。歯ブラシだけのケアに比べて、歯垢の除去率がアップすることが証明されています。

歯みがき剤は、フッ素入りや、お子さま向けなど、目的別に使い分けましょう。

歯ブラシは、ふだん使っているタイプのほかに、植毛されているヘッドが小さいブラシや、狭い部分をみかくのに効果的なワンタフトブラシなども使ってください。

### デンタルフロス・歯間ブラシを使うと、歯垢の除去率がアップします



出典：歯ブラシと歯間クリーナーとの組み合わせによる歯間部の歯垢除去率 日本歯科保存学雑誌、48.722(2008)

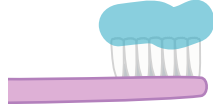
# ホームケアの新ルール 2

# ケアのポイント

## ① 歯間ケア → よくゆすぐ



## ② 歯みがき剤 → たっぷり使う



## ③ 歯面ケア → ゆすぎ1回



最初に歯間ケアを行い、終わったらお口をよくゆすいでください。

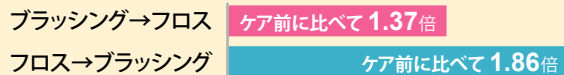
次に、歯ブラシに歯みがき剤を2cmほどたっぷりつけて磨き、ゆすぎは軽く1回。これで歯みがき剤の有効成分を活かせます。

### 歯間ケアを先にすると、2つのメリットがあります

● 歯垢の除去率が高くなります



● 歯みがき剤の有効成分(フッ素)が多く残ります



出典：  
歯間歯垢減少とフッ化物貯留に対する  
歯磨きとフロッシングの順序の影響：  
無作為化比較臨床試験  
アメリカ歯周病学会2018

# ホームケアの新ルール 3

# ② - ② - ② - ②

- 1日 ② 回の歯みがき
- ② cm 歯みがき剤をつける
- 1回 ② 分のブラッシング
- 歯みがき後 ② 時間飲食しない



歯みがきの回数、歯みがき剤の量、ブラッシングの時間、そして歯みがき後の飲食について、4つの②を覚えてください。

出典：PUBLIC RELEASE 15-MAY-2012  
Most people brush their teeth in the wrong way  
UNIVERSITY OF GOTHENBURG