

歯 歯科健診を受けていますか？

当組合では、組合員を対象に
歯科健診の全額助成を行っています。

「おうち時間が長く、つい歯磨きを忘れてしまい、虫歯になっていないか心配…。」「まだ大丈夫かな?」と、つい歯科健診を後回しにしているませんか？
虫歯、歯周病は、生活習慣病と関わりがあり、特に歯周病は糖尿病のリスク因子として知られています。



虫歯や歯周病は、初期は自覚症状がなくても、病状が進行すると突然痛み出すこともあります。突然の口の中のトラブルに見舞われないためにも、歯科疾患の予防には、日常のセルフケアに加え、歯科医による定期的なメンテナンスが必要となります。

受診方法 次のどちらかを年度中に1回受診することができます。

【出向型歯科健診】

所属所で実施する歯科健診です。出向型を実施している所属所の場合、共済事務担当課から募集があります。

【来院型歯科健診】

歯科医院で実施する歯科健診です。所属所が出向型を実施していない場合や出向型歯科健診を受診できない場合に受診するものです。

<受診方法>

- ①当組合ホームページの「来院型歯科健診機関一覧表」より受診希望の歯科医院に「栃木県市町村職員共済組合の歯科健診」であることを伝えて予約してください。
- ②歯科健診日までに共済事務担当課から「歯科健康診査票」を受取り、必要事項を記入し当日歯科医院へ持参してください。

健診できる項目

歯牙の状態、口腔清掃状態、
歯周組織の状態

- 歯のスクレーリング(歯石取り)、ブラッシング指導は医療行為になるため、出向型歯科健診では行いません。
- 来院型の歯科健診時に医療行為を受ける場合は、保険診療となりますので自己負担が発生します。

何度でも
チャレンジ

禁煙の健康効果を楽しもう！

禁煙なんて無理、と諦めていませんか？ 成功の鍵は意思の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続 すっぱり禁煙

どうして やめられない？

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。



どうしたら継続できる？ (自分でできること)

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。



どうしたら継続できる？ (お医者さんと一緒に)

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。

