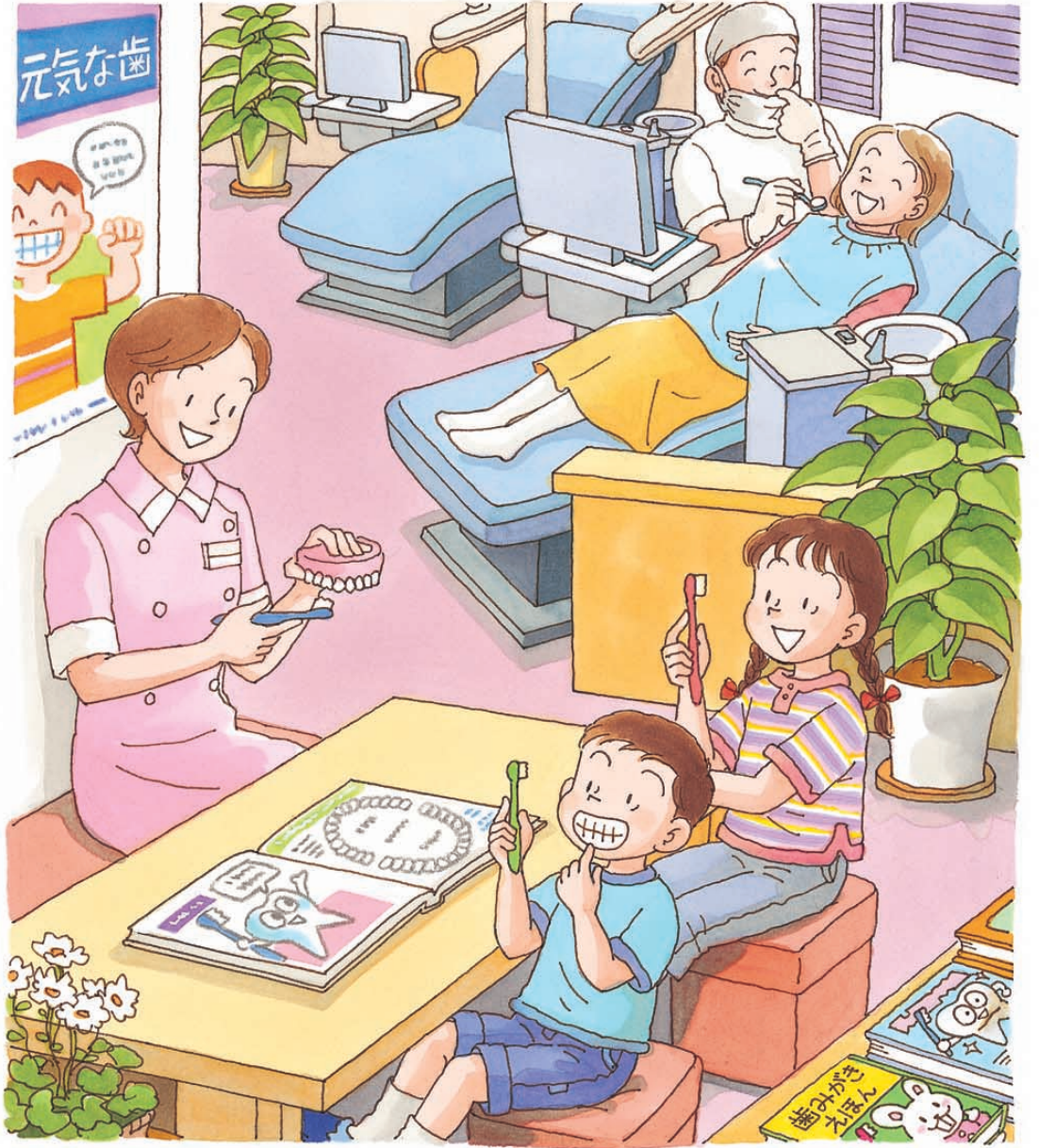


# 歯の検診を受けよう

6月4日は虫歯予防デー。あらためて歯の健康を見直しましょう。虫歯とともに現代人の歯を蝕む歯周病にも要注意。歯周病は進行するまで自覚症状がないため、多くの人が気づかぬうちに悪化させ、年をとって歯を失う原因に。今月は歯科検診で歯と歯ぐきの点検を。

## 要注意！これが歯周病のサイン！

- 歯肉から血が出る
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉の色が赤黒くなってきた
- 歯が長くなった気がする
- 歯が動くようになった



### 3分歯磨き

小さめの歯ブラシを小さく動かし、すみからすみまで丁寧に磨きましょう。そしてデンタルフロスで歯と歯の間もチェック。毎回きちんとこういう歯磨きをすると、普通は3分かかります。それより短い時間なら磨き残しが。歯磨きタイムを測ってみましょう。

健康日本21 定期的に歯の検診を受けよう



2006	日	月	火	水	木	金	土
5	1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

2006	日	月	火	水	木	金	土
7	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 仏滅	2 大安	3 赤口
4 先勝 虫歯予防デー 歯の衛生週間	5 友引 世界環境デー	6 先負 芒種	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 友引 入梅	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
18 先負 父の日	19 仏滅	20 大安	21 赤口 夏至	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 赤口 国際麻薬乱用 撲滅デー	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅	1

### 今月の行事

---



---



---



---



---



---



---

### こんなクセありませんか？

#### 健康注意報

#### 噛みグセ

急増中の顎関節症の原因に

気がつけば、いつも左右のどちらかでものを噛んでいる。実はこれ、最近増えている「顎関節症」の大きな原因。口を開けにくい、あごが痛いといった症状で知られる顎関節症は、あごの骨の歪みやストレスによって起こります。あごの骨がずれると、背骨、腰などに影響が出ることも知られていますし、歯にもダメージを与えます。噛みグセがある人は、両方の歯を均等に使うように普段から意識を。

後半に、「こんなときは食べて改善」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合  
ホームページ：http://www.toburyutsukenpo.jp