

## 令和6年度 歯みがきキャンペーンのお知らせ

組合では6月の1カ月間、1日3回の歯磨きを推進する「歯みがきキャンペーン」を実施します。

ほとんどの人が、歯みがき習慣があるにもかかわらず、35歳を超えたあたりから、歯周病が原因で歯を失う人が急が増えてきます。しかも歯周病は、生活習慣病とも深く関わり、全身の健康にも影響を及ぼすことが指摘されています。

1日の歯みがき回数を増やし、歯と歯茎の健康を保つことは体全体の健康の保持の為にとても大切です。この機会にご自身の歯みがき習慣をいま一度見直してみたいはいかがでしょうか。実施要領は下記のとおりですので、多数のご参加をお待ちしております。

### 記

1. 実施期間・・・令和6年6月1日（土）～30日（日）までの30日間
2. 参加資格・・・当組合の被保険者・年度内に40歳以上となる被扶養者
3. 実施手順・・・キャンペーン前に、歯周病対策冊子・アンケート用紙・歯みがきセット（薬用歯磨き1個・歯ブラシ1本、コップ）を参加者の方に送付します。参加者の方はキャンペーン期間中、1日3回の歯みがきにチャレンジしていただき、その実施状況を記録ください。  
また、キャンペーン期間終了後、アンケート用紙を組合に提出していただきます。
4. 申込方法・・・歯みがきキャンペーン参加申込書に必要事項ご記入のうえ、お勤めの事業所の健康保険委員を通じてお申し込みください。
5. 申込締切・・・令和6年4月30日（火）
6. 参加費用・・・無料です。
7. 表彰・・・30日間1日3回の歯みがきを達成された事業所につきましては、健保ニュースにて表彰いたします。

#### 【参考】歯周病チェックリスト

- 歯茎の色が赤い
- 歯みがきの最中に出血しやすい
- 冷たいものが歯にしみる
- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯茎が腫れることがある。
- タバコを吸う

※1つでも該当された方、歯みがきキャンペーンに参加して口腔ケアを見直してみませんか？

～参加者には携帯用歯みがきセットをプレゼント～

