

定期的な健診で健康な歯を保つため

# 歯科健康診査を受診しましょう！

**対象者** 組合員および被扶養者。

**健診項目** 歯の状況、歯周組織の状況、口腔清掃状態の健診などを行います。

**受診できる医療機関** 埼玉県歯科医師会に加入している県内の歯科医療機関で受診できます。  
なお、歯科医師会に加入している歯科医療機関については、[埼玉県歯科医師会ホームページ](#)または本組合ホームページで確認してください。

**申込み方法等** (1) 歯科医療機関に直接電話等で予約を取ります。30日以上先の日にちで予約を取り、予約の際、「埼玉縣市町村職員共済組合の歯科健康診査」である旨を必ず歯科医療機関に伝えてください。  
(2) 予約後、「歯科健康診査申込書」を各所属所の共済事務担当課または、本組合のホームページからダウンロードして、健診日の30日前までに共済事務担当課(任意継続組合員およびその被扶養者は直接共済組合)に提出してください。  
(3) 申込書提出後共済組合から、「歯科健康診査票」を発行しますので、必要事項を記入のうえ、健診当日に歯科医療機関の窓口提出して受診してください。

**その他** ・1年度内1回を限度に、3,000円(税別)の健診が無料で受けられます。  
・健診の結果、歯石の除去、虫歯の治療等が必要な場合は、保険診療(自己負担)となります。



## 歯科健康診査をきっかけに、 かかりつけ歯科医を持ち、 定期的に健診を受けましょう！

かかりつけ歯科でケアを受けている人は、健康な生活習慣をもち、要介護状態になりにくいことがわかっています。かかりつけ歯科医と二人三脚のお口のケアで、健康で長生きを目指しましょう！

## おいしく食べる、人生を楽しく過ごすパートナー 歯を大切に

### 年に2回は 定期健診を受ける

痛みなどの症状がなくても、むし歯や歯周病は進行しているかもしれません。歯のクリーニングも兼ねて、年に2回はかかりつけ歯科医院での定期チェックがお勧めです。



### 就寝前の歯磨きは 特に念入りに

唾液の量が減少する就寝中は、むし歯リスクが高まります。そのため就寝前の歯磨きはとても大切。磨き残しをつらないよう、丁寧にブラッシングしましょう。



### よく噛む習慣で 唾液を分泌させる

よく噛むことで分泌される唾液には、むし歯や歯周病を予防する効果があります。またよく噛む食事は食べ過ぎ防止にも。意識して噛む回数を増やしましょう。



### 自分に合った デンタルグッズを使おう

歯ブラシを選ぶポイントは、持ちやすいか、歯茎を傷つけない硬さか、奥歯まで届いているか(口のサイズに合っているか)。歯間ブラシやデンタルフロスなども、歯の隙間など口の状態に合った物を選ぶことが大切です。

お問い合わせ先 福祉課 ☎048-822-3305