

## 保健事業利用券

### 「お口のクリーニング」

義歯(入れ歯)や歯の着色をきれいにし、  
お口の中をすっきりピカピカに！



むし歯や歯周病の予防は生活習慣病の予防にもつながります。「お口のクリーニング」を受けて、お手入れの仕方を身につけ、お口から健康づくりをはじめましょう。

柏市では、生活習慣病の発症予防や重症化の予防のために、各種保健事業を行っています。保健事業利用券は、柏市国民健康保険と千葉県後期高齢者医療に加入しているかたを対象に交付しており、「お口のクリーニング」では、この利用券を使って助成が受けられます。

## 保健事業利用費助成制度

### ご案内

柏市では、柏市国民健康保険及び千葉県後期高齢者医療に加入しているかたを対象に、保健事業利用券を交付し、保健事業を利用した際の費用を助成しています。

#### ◇対象

- ①柏市国民健康保険の18歳以上（各年度未現在）の被保険者
- ②市内在住の千葉県後期高齢者医療の被保険者  
※いずれも前年度以前の保険料が未納の場合は交付できません。

#### ◇利用券の申請方法

柏市国民健康保険か千葉県後期高齢者医療の保険証を持って、保険年金課（市役所本庁舎1階）・窓口サービス課（沼南庁舎1階）・柏駅前行政サービスセンター・各出張所へ直接  
※審査のうえ、後日、利用券を郵送します。

#### ◇交付枚数

1年度につき1人8枚（1枚1,000円相当）

#### ◇内容

- ①はり等施術（はり、きゅう、あんま・マッサージ・指圧を受ける際、1回1枚使用。差額は自己負担）
- ②お口のクリーニング（歯の着色の除去や歯磨き指導等。費用4,000円に対し、1~4枚使用可。差額は自己負担）
- ③18歳から39歳の健診（血液検査・尿検査等。費用8,880円<予定>に対し、1~8枚使用可。差額は自己負担。受診期間は6月から翌年1月まで。受診券が必要なため、利用券を受け取った後、保険年金課へ電話で申し込みを）

#### <問い合わせ>

柏市保険年金課 電話04-7164-4455

柏市

### 口腔ケアと生活習慣病

健康づくりにバランスのよい食事はとても大切です。しかし、歯を失ったり、入れ歯が合っていないかたやすると、かむ力が弱くなり、食事が偏って栄養バランスも悪くなりがちです。

このような状態が続くと、肥満からメタボリックシンドロームになりやすかったり、逆に栄養が十分にとれずに低栄養になったり、全身へさまざまな影響が起こることがあります。

また、歯周病があると、歯周病菌やその毒素が血液に入ってインスリンが働きにくくなり、糖尿病を悪化させたり、心臓病の発症につながったりすることもわかってきました。お口と全身の健康には、深い関わりがあるのです。

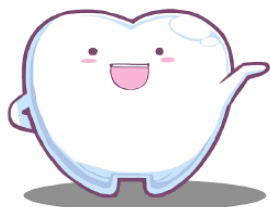
歯を失う大きな原因は、むし歯と歯周病です。これらの予防には、まず、お口の中の細菌を減らし、清潔に保つこと。また、入れ歯を使っているかたは、自分に合った入れ歯で、よい状態をかめるようにしておくことも大切です。

でも、家庭での歯磨きだけでは、茶渋やタバコのヤニなどの沈着物はきれいに落ちません。自分ではきちんと磨いているつもりでも、お口の中はつくりが複雑で、うまく磨けていないところが残りがちです。

「お口のクリーニング」では、クリーニングを受けるだけでなく、自分に合った磨き方の指導や入れ歯の状態の確認も行い、よりよいケアの方法を身につけられます。

食事をおいしく味わい、生活習慣病を予防して全身の健康を維持するために、しっかりお口のケアをしていきましょう。

# 「お口のクリーニング」って何をするの？



家庭で行っている歯磨きでは、歯についた茶渋、タバコのヤニなどはきれいに落ちません。

歯科医院にはそのような沈着物を取り除く器具が揃っており、歯ブラシではとれないバイオフィルム（細菌が作った膜）を取り除くこともできるので、むし歯や歯周病の予防にも役立ちます。

もちろん磨くだけでとれますので、痛みを感じることはほとんどありません。

所要時間は概ね30分です。

右に記載された手順は基本的な内容ですが、クリーニングプランは人によって違います。30分で終わるように調整します。

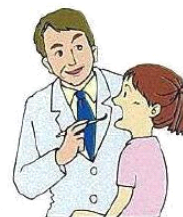


## お口のクリーニングの手順



歯や、お口のことなどで日頃お悩みのことなどをお聞きします。また、これから始まるクリーニングについての説明をします。

自己流の歯磨きでは、磨き残しがあるかも。歯の汚れなどを調べます。



歯を磨きます。微粒子ペーストを使って、歯の表面や根元を回転ブラシやカップで、磨きます。歯ブラシでは落ちない着色もキレイになります。



希望者にはフッ素を塗ります。むし歯を予防して歯質を強くしましょう。



今回の施術内容について、確認します。状況に応じて、治療の相談もできます。

## 義歯のクリーニングの手順



お使いになっている義歯について、気になることなどをお聞きします。

義歯の汚れを調べます。赤く染め出されたところが汚れです。ブラシでこすり、硬い汚れは、歯科専用の器具でとります。



義歯を磨きます。超音波洗浄機や、義歯の洗浄用薬液などを使います。



義歯の状態について、確認します。状況に応じて、治療の相談もできます。

生活習慣病を早い段階で予防する観点から、歯周病予防が注目されています。「お口のクリーニング」は指定された歯科医院で実施しています。ご利用の際は保険証を必ず持参してください。