



効果的なブラッシングで 歯の健康を保ちましょう！

虫歯は、昔も今も食生活や生活習慣と密接な関係にあります。食べ物の中には歯を掃除する食べ物があります。それは、りんご、人参、たけのこ、しいたけ、ほうれん草、白菜、わかめ、昆布、ひじき、こんにゃく、納豆など、食物繊維を含んだものです。

だからと言って、歯を磨かなくてもよいというわけではありません。歯を磨かないと虫歯や歯周病になったり、虫歯や歯周病が進行することは、みなさんもご存じのとおりです。口の中は自分自身では十分に見ることができないので、定期検診も必要です。

千 年程前の風景を教える『枕草子』を存じでしようか。「春は曙。やうやう白くなりゆく山際、すこしあかりて、紫だちたる雲の細くたなびきたる。」で始まる、清少納言が書き綴った書です。

枕草子の中には、口に関しての記述もあります。たとえば、歯の痛みについては、「歯をいみじく病みまどひて、額髪もしとどに泣きぬらし、髪のかかるも知らず、面赤く抑へ居たるこそをかしけれ。」――歯が痛くて、髪を振り乱して泣いている姿をあらわしています。当時は、病に対しては祈禱や、陰陽師が携わっていたと思いますが、歯の痛みには対処できていなかったのでしょうか。

また、顔や歯についても、前の歯が欠けていたら恥ずかしいといったことや、口が臭うなどのことも書かれています。千年も前から歯科医師はいなくても、口や歯の健康を考えていたのかもしれないですね。「歯を治すためにはどうすれば？」なんて考えていたかもしれないと思います。すると、何か不思議な気分になります。

効果的なブラッシング（歯磨き）のために、自分に適した歯ブラシを使いましょう。歯の表面などから汚れを落とすには、毛先が硬い歯ブラシの方が軟らかいものよりも効果的ですが、毛先が硬い歯ブラシは、歯茎を傷つけたり、歯の表面を削り取ったりする恐れがあります。逆に毛先が軟らかすぎると汚れを落とすことができません。逆にブラッシングの方法にもよりますが、歯ブラシの毛先を上手に使うことを心がけるとよいでしょう。歯ブラシの毛先や柄のサイズはできれば小さめのもので、口の中全体に毛先が十分に届くことが大切です。

また、歯ブラシは1ヶ月に一度交換することをおすすめします。毛先が開いてしまった歯ブラシは早く交換してください。1ヶ月で毛先が開いたりする人は、歯を磨く時に力が入りすぎているので、力をあまり加えずに磨いてみましょう。

効果的なブラッシングのために

その3

歯ブラシは1ヶ月に一度交換しましょう！

その2

歯ブラシの毛先を上手に使いましょう！

その1

自分に適した歯ブラシを使いましょう！



ジェネリック医薬品を 活用しましょう！

低価格で家計にやさしい

新薬の特許期間が切れた後に、同じ有効成分で作られるのがジェネリック医薬品。開発研究にかかるコストが抑えられるため、新薬よりも安い価格で販売できます。

ジェネリック
医薬品って
どんな薬？

安全性はお墨付き

新薬と同じように、薬事法や品質再評価による厳しい基準をクリアしているため、「安い」だけではありません。味やにおい、大きさなど、新薬より飲みやすく改良されているものもあります。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。変更を希望する際は、医師や薬剤師に相談してみましょう。

厚生労働省のジェネリック医薬品使用促進の取り組みについてはこちらをご参照ください。

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kouhatsu-iyaku/

日立健保では、機関誌への情報掲載のほかに、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額が大きい方を対象に『お薬についてのお知らせ』（差額通知書）を定期的にお送りするなど、ジェネリック医薬品の使用促進を図っています。

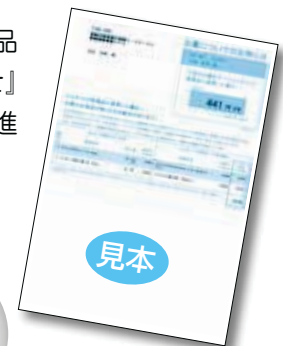
ジェネリック医薬品を利用するには

受診の際に窓口で保険証と一緒にこのカードを提出し、「ジェネリック医薬品がある場合は処方希望する」旨を伝えましょう。医師や薬剤師に相談のうえご利用ください。

「ジェネリック医薬品の在庫が豊富」など、ジェネリック医薬品に積極的な薬局や医療機関を地域ごとに以下で調べることができます。

「日本ジェネリック医薬品学会（かんじゃさんの薬箱）」のホームページ

<http://www.generic.gr.jp>



▼切り取ってお使いください▼

ジェネリック医薬品
お願いカード

私は
ジェネリック医薬品の
処方を希望します



日立健康保険組合