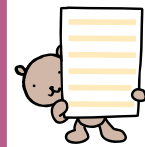


伊豆たが荘の営業終了について

本誌2015年4月号にてお知らせのとおり、9月23日宿泊分をもって「伊豆たが荘」は営業終了いたしました。

長年のご愛顧、誠にありがとうございました。



お知らせ掲示板

任継・特退被保険者の方へ①

「被扶養者状況確認調査」と「保険料納付方法等の変更」を行います

●受付期間

10月27日～11月30日

●ご不明な点はコールセンターまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 **0120-230-050** (フリーダイヤル)

●詳細につきましては、同封の通知をご確認ください。

任継・特退被保険者の方へ②

保険料納入証明書の発行時期について

2015年度(1月～12月)の保険料納入証明書は2016年1月下旬の発行を予定しております。

お問い合わせ先 本部 ☎03-4554-3020 茨城支部 ☎0294-55-7489

70歳を迎えられる方へ

70歳に到達された翌月1日(誕生日が1日の場合は誕生日)から使用が可能な「健康保険被保険者証兼高齢受給者証(以下、健康保険証)」を下記のとおり送付いたしますので、使用可能日(発効日)以降は新しい健康保険証をご使用ください。(古い健康保険証は、ご返却ください)

【例】◆1月1日生の方は**1月1日**から使用可能

◆1月2日生以降の方は**2月1日**から使用可能

誕生日	送付日	使用可能日(発効日)
昭和20(1945)年10月2日～昭和20(1945)年11月1日	2015年10月22日頃	2015年11月1日
昭和20(1945)年11月2日～昭和20(1945)年12月1日	2015年11月23日頃	2015年12月1日
昭和20(1945)年12月2日～昭和21(1946)年1月1日	2015年12月24日頃	2016年1月1日
昭和21(1946)年1月2日～昭和21(1946)年2月1日	2016年1月22日頃	2016年2月1日

※事業所にお勤めの方とご家族につきましては、月末までに所属事業所から順次配付されます。

※任継・特退被保険者の方は、ご自宅へ送付いたします。

お問い合わせ先 本部 ☎03-4554-3020 茨城支部 ☎0294-55-7489

新しい保険証を
交付します！

口腔ケア

㈱日立製作所
京浜地区産業医療統括センタ

森 智恵子 先生



電動歯ブラシの 上手な使い方

電動歯ブラシは、電気で自動的にブラシが振動あるいは回転して歯の歯垢(デンタルプラーク)や着色を除去する便利な道具です。最近ではいろいろな種類の電動歯ブラシが開発され、「楽に早く磨ける」「磨いた後さっぱりする」などの理由から、使用する人が増えています。今回は電動歯ブラシの特徴や使い方をご紹介します。

「音波歯ブラシ」と「超音波歯ブラシ」

最近の電動歯ブラシは高速振動タイプが主流になっています。高速振動タイプには「音波歯ブラシ(振動数は2000～3000Hz)」と「超音波歯ブラシ」(振動数は160万Hz)があります。

音波歯ブラシにはリニアモーターが、超音波歯ブラシには超音波発生装置が搭載され、口の中の水分で振動を発生させます。音波の高速振動では、ブラシの毛先の少し先まで清掃効果があるとされ、さらに音波が口腔内細菌の連鎖(つながり)を破壊して歯垢の付着力を弱めます。一方超音波歯ブラシでは、歯垢を歯にこびり付かせる不溶性グルカンまで破壊され、また歯周組織の回復を助ける効果も期待されます。

現在、一般にテレビや雑誌で宣伝され、家電屋さんの電動歯ブラシコーナーなどに並んでいて購入しやすいのは「音波歯ブラシ」ですので、主流の「音波歯ブラシ」について、使い方などをご紹介します。

音波歯ブラシの一般的な使い方

※新規使用時は、必ず各機種の使用法をご確認ください。

1. 準備

・ブラシを水でよく濡らせます。
・歯みがき剤は使用しなくてもよいですが、使用したい場合はジェルタイプがお勧めです。通常のペーストタイプは少量にします。

2. 磨く

・手磨きの場合と異なり、ブラシは自動で動きまわります。歯と歯肉の境目にもブラシの毛先が当たることを意識しながら、磨き残さないよう歯面を順番にゆっくり移動させていきます。

・3分以内を目安にしましょう。
・始めのうちは鏡を見ながら磨きましよう。歯の面に毛先がちゃんと当たっていないと、歯垢は落ちません。

歯間清掃は別途必要です

・性能の高い電動歯ブラシを使用しても、歯垢の除去率は70%程度。デンタルフロス、歯間ブラシ等で歯と歯の間を清掃しましょう。

音波歯ブラシを選ぶ時のポイント

1. 少し高額でも性能の高いものが、高速振動歯ブラシに期待される清掃効果を発揮するうえでお勧めです。
最近では、いろいろな付加的機能も併せ持つ電動歯ブラシが販売されていますので、購入の際はメーカーのホームページなどで商品の特徴を調べて、自分に必要な機能をもつものを選びましょう。
2. ブラシは定期的な交換が必要です。替えブラシが手に入りやすいものを選びましょう。
3. 選び方や使用法が分からないときは、歯科検診や歯科受診の際に相談してみてください。また、電動歯ブラシコーナーなどで、実際に手にとってご覧になることをお勧めします。