

「噛む」意味の効果を知っていますか？

ゆっくりよく噛んで食べることは健康のためによいと古くから言い伝えられてきましたが、近年の疫学調査により、たくさんの効果があることが科学的に証明されてきています。その効果を日本咀嚼学会が発表した「ひみこのはがーぜ（卑弥呼の歯が良いぜ）」という標語にそって触れてみたいと思います。

ひみこのはがーぜ 「よく噛む」8大効用

ひ	み	こ	の
			
肥満防止	味覚の発達	言葉の発音 はっきり	脳の発達
は	が	いー	ぜ
			
歯の病気予防	ガン予防	胃腸快腸	全力投球

卑弥呼が生きていた弥生時代と現代の1回の食事で噛む回数の比較をすると、弥生時代の人約4000回・現代では約620回と噛む回数が6分の1も減っているそうです。おそらく、よく噛んで食べていた卑弥呼は歯が良かったに違いないと覚えておいてはいかがでしょうか？

歯の不健康状態は生活習慣病リスクを高めるとご存知ですか？

2018年4月から特定健診・特定保健指導で使用される「標準的な質問票」の13番目の質問に「かむこと」についての項目が新たに追加されました。これは、むし歯や歯周病などで歯を失うことによって咀嚼機能が低下し、咀嚼可能な食品が少なくなったり、軟食へ移行するといった食事内容に変化（脂質やエネルギー摂取の増加、野菜の摂取量の減少）することによって生活習慣病のリスクが高まるということということがわかったからです。

では、当健康保険組合の被保険者の「かむ」状態はどうでしょうか。

＜2020年度アクサ生命健康保険組合健診結果より（被保険者のみ）＞

食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。		
①何でもかんで食べることができる	76.93%	6,085人
②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある	14.69%	1,162人
③ほとんどかめない	0.51%	41人
④その他	7.85%	621人

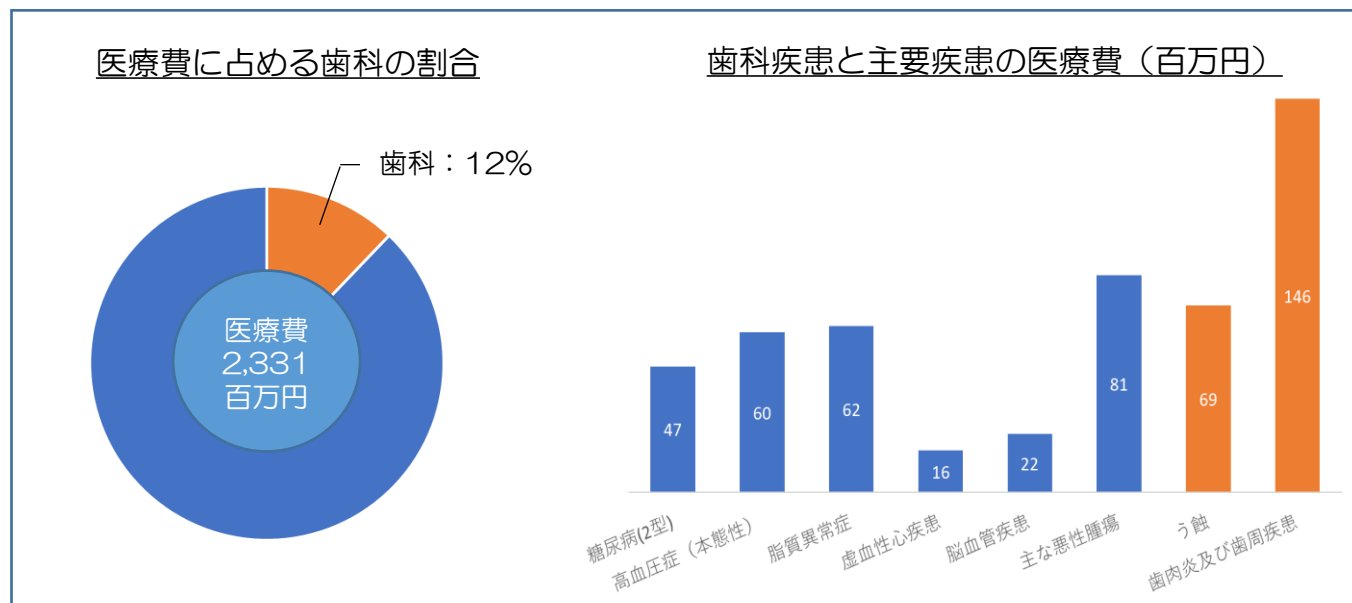
歯科受診を受けていただきたい方について3月に個別に当健康保険組合からご案内させていただきます。歯科受診勧奨案内が届いた方はこれを機にお口の現在の状態をチェックしましょう。

意外と侮れない「歯科医療費」

平成29年（2017）年度の国民医療費統計によると、歯科診療医療費は2兆9003億円で、国民医療費全体（約43.07兆円）の6.7%を占めています。

当健康保険組合における歯科疾患の医療費に占める割合はどうでしょうか。下記グラフは当健康保険組合の医療費に占める歯科の割合、および、歯科に関わる医療費と他の代表的な生活習慣病の医療費を比較したものです。

意外と歯科に関する医療費は侮れないものです。



歯や口の自覚症状を有する割合は、平成28（2016）年歯科疾患実態調査で調査され、全体の約4割が何らかの自覚症状を有していました。各自覚症状の割合を年齢階級別にみると、青壮年～中年期（25～64歳）には「歯が痛い、しみる」・「歯ぐきが痛い、はれている、出血がある」が多いこと、高年齢ほど「かめないものがある」・「口がかわく」が多いことなどがわかっています。

自覚症状がある方は、これを機に歯科受診をし、自覚症状の原因を確認しましょう。

無料で歯科健診が受けられることはご存知でしょうか？

当健康保険組合では「歯科健診センター」を通して、「歯科健診」を実施しております。受診費用は無料ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。詳細は[当健康保険組合HP](#)で確認ください。

健康ポータルサイト「Pep Up」ご登録は済んでいますか？

「Pep Up」では、ご自身の健康年齢の確認、ポイントプログラムの利用、ご自身の健康状態に合わせたヘルスケア情報の確認ができます。「Pep Up」未登録の方は、是非この機会に「Pep Up」への登録をお願いします。



[登録用URL再発行] <https://pepup.life/users/invitation/resend>

Pep Upにまだ登録していない方は登録用URLを再発行してください。再発行時に入力するアドレスは会社メールアドレスです。

二次健診はお済でしょうか？

健康診断結果が「要再検査」「要精密検査」「要治療」であった場合、病気の早期発見・早期治療のため医療機関を受診しましょう。当健保組合では「要再検査」「要精密検査」に該当した二次健診については、費用補助を行っています。（詳細は[当健康保険組合HP](#)で確認ください）健康増進センターから二次健診対象者に受診勧奨メールが届きます。二次健診を受診した方は、お忘れなく、健康増進センターに結果報告をお願いします。