

個別歯科健診のご案内

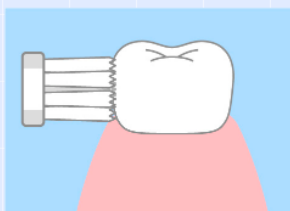


内容	ご自宅、お勤め先の近くの提携する歯科医院で、無料で歯科健診をお受けいただけます。	
対象者	被保険者・被扶養者	
費用	無料 ※二次健診、診察治療（歯石除去含む）には、自己負担が発生します。	
受診場所	歯科健診センターと提携する全国約1,700の歯科医院 ※「歯科健診センター」のホームページで提携医院を確認できます。	
健診コース (15分程度)	一般歯科健診	むし歯、歯垢、歯石の目視でのチェック、その他お口に関わるご相談
	歯・口の健康、さらには全身の健康管理のため、一般歯科健診の受診をお勧めします。	
申込方法	ゲンゼ健保HP内のバナーからお申込みいただけます。 歯科保健指導 個別健診予約 （受付はWEBのみ）	
注意事項	二次健診、診察治療（歯石除去含む）には自己負担費用が発生します。	

歯みがきの3つの基本

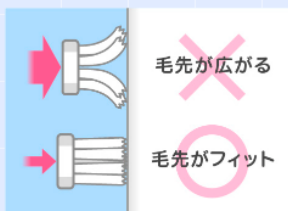
歯面にきちんとあてる

ハブラシの毛先を歯面、歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にきちんとあてる。



軽い力でみがく

ハブラシの毛先が広がらない程度の軽い力で、ハブラシを動かす。



小刻みに動かす

小刻み（5～10mmぐらいの幅を目安）に動かし、1～2本ずつみがく。



1カ所あたり、20回程度を目安に丁寧にみがきましょう

歯科セミナー講座

「ずっと健康でいるために
～お口と全身の健康について～」

こちらもぜひ、
ご覧ください。

↓
<https://ee-kenshin.com/douga/>