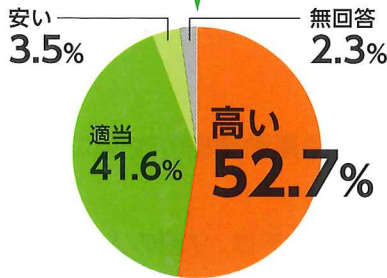


## 窓口負担を軽減して

市民アンケートでは、窓口負担が高いと答えた人が5割を超え、とくに10代から60代では6割近くにのぼります。

重症化する前に治療が行えるよう、窓口負担の軽減が必要です。

### 歯科の窓口負担は



出典:全国保険医団体連合会  
「歯科医療に関する市民アンケート」2011年より

## 保険のきく範囲を広げて欲しい

国民生活や雇用状態の深刻さなどが受診の手控えに影響を与えていることは明らかです。

また、歯科では保険のきかない治療が多くあることも影響しています。私たちは患者さんがお金の心配をせずに歯科受診でき、早期発見、早期治療ができるよう保険治療の充実を願っています。

歯の治療には  
保険のきかない  
治療がありますが  
どう思いますか

保険のきく範囲を  
広げてほしい **91.6%**

今のままでよい **7.9%**

出典:全国保険医団体連合会  
「歯科医療に関する市民アンケート」2011年より

患者  
さんの  
声



- 白い歯のかぶせ物を保険に入れてほしい。  
(40代 女性)
- 装着感がよい金属床の入れ歯にしたいが、保険がきかず、かなりの高額になる。  
(60代 男性)
- 子どもの歯並びと健康は結びついていると考えている私は、矯正に保険がきかない事をとても疑問に思っています。  
(30代 女性)

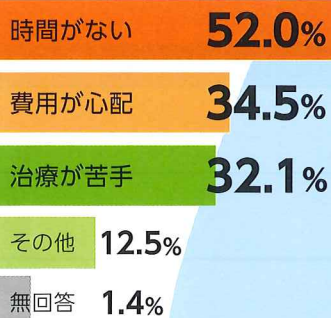
# 保険で良い歯科医療は みんなの願いです

## 「時間がない」「費用が心配」

「歯は健康にとって大切」と考えている人が全体の9割以上いる一方、「治療を放置している」人が4割近くに達しています。

その主な理由は「時間がない」「費用が心配」などです。

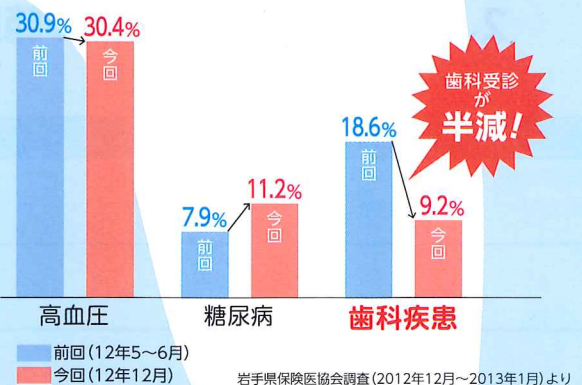
治療を  
しない理由



出典:全国保険医団体連合会  
「歯科医療に関する市民アンケート」  
2011年より

## 被災地では歯科受診が減

医療費の自己負担免除措置の打ち切り後、岩手県では、歯科医療機関への通院が半減し、宮城県でも「控えた診療科目」は歯科が26%で一番多かった。



「保険で良い歯科医療の実現」のため、ウラ面の署名にご協力をお願いします。

「保険で良い歯科医療を」全国連絡会 (保団連内)

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-5-5 新宿農協会館5F  
TEL03-3375-5121 FAX03-3375-1862  
<http://yoisika.doc-net.or.jp/>

民医連 全日本民主医療機関連合会

〒113-8465 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター7F  
TEL03-5842-6451 FAX03-5842-6460  
<http://www.min-iren.gr.jp/>

日本医療福祉生活協同組合連合会

〒169-0073 東京都新宿区百人町3-25-1 サンケンビルディング4F  
TEL03-4334-1580 FAX03-4334-1585  
<http://www.hew.coop/>



単純明快、簡単でやさしい

# 「あいうべ体操」

## 「あいうべ体操」のやりかた

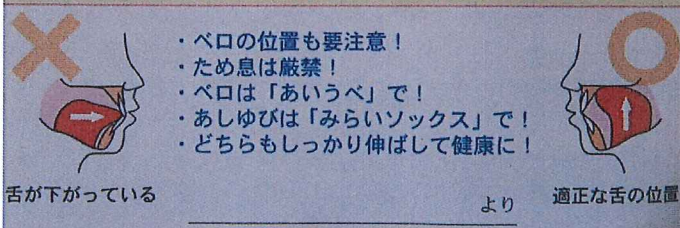
次の4つの動作を順にくり返します  
声は出しても出さなくてもかまいません

- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に広げる
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



カードあります  
声をかけてください

- アレルギー性疾患 (アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)
  - 膠原病 (関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン)
  - うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
  - 腸疾患 (胃炎、大腸炎、便秘、痔)
  - 歯科口腔 (歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯、歯列不正)
  - その他 (イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、風邪など)
- 参考: 口の体操「あいうべ」マキノ出版 今井一彰(内科医) 著



ポケットや財布に入  
れておくだけで簡単  
に見ることができます

\* いつでもどこでも  
気軽に あいうべ  
体操をして口の健  
康を守りましょう

本来の鼻呼吸で免疫カアップ  
あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ● できるだけ大きさに、声は少してOK!
い	● 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
う	● 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
べ	● あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください!