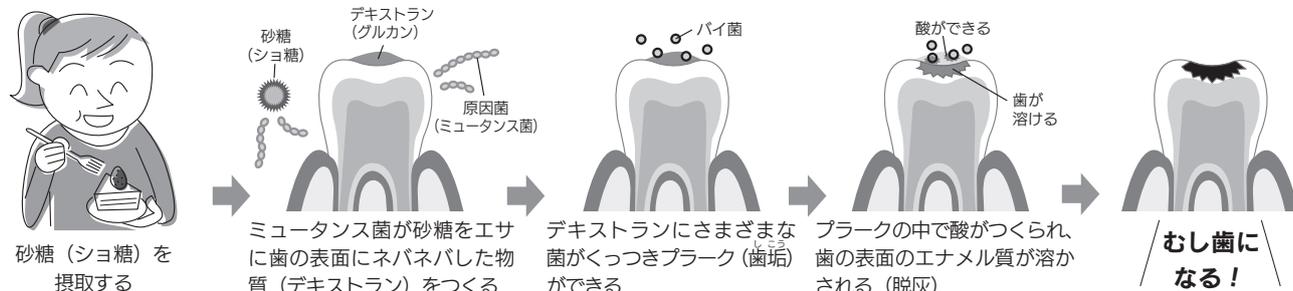


歯の大敵「砂糖」を控えてむし歯予防!

わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌があります。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖(ショ糖)」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

1. 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。

2. 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。

3. 「間食」を控える

飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。

新しい議員のご紹介 システナ健康保険組合 組合会 議員 第10期

第10期組合会議員役員選挙と選定議員の選定により、次の方々が議員になりました。任期は3年間で、令和3年4月16日から令和6年4月15日までです。(敬称略)

選定議員			互選議員		
理事長	国分 靖哲	株式会社システナ 管理本部 顧問	理事	河地伸一郎	株式会社システナ 常務取締役
常務理事	米倉 徹	システナ健康保険組合 専従	理事	佐藤 正理	株式会社システナ 執行役員 管理本部長
理事	甲斐 隆文	株式会社システナ 常務取締役	理事	下田 雅春	株式会社システナ 管理本部 総務部長
監事	小谷 寛	株式会社システナ 取締役 財務経理本部長	監事	高橋 一彦	株式会社システナ 内部監査室長
議員	森下 緑	株式会社システナ 管理本部 人事部長	議員	竹内 慎一	株式会社システナ フレームワークデザイン本部 第四技術部参事
議員	木下 早人	株式会社システナ 経営管理室長	議員	中新井 肇	株式会社 ProVision 上席執行役員
議員	坂本 俊	株式会社システナ 財務経理本部長代理	議員	中川 明子	東京都ビジネスサービス株式会社 イクセルサポート部長

事業概要 (2021年6月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,691人
女 2,116人
計 4,807人

平均標準報酬月額



男 335,169円
女 259,710円
平均 301,953円

被扶養者数



1,290人
1人当たり扶養率
0.27人

介護保険第2号被保険者数



1,155人