



Q

# どんな歯みがき剤を選ぶといいですか？



A

自分の口の中の環境に合わない歯みがき剤を使うと、お口の健康状態をかえて悪くすることがあります。歯みがき剤の種類や特徴を知り、現在の口内環境や目的に合わせて適切な歯みがき剤を選びましょう。どの歯みがき剤を選んだらいいのかわからないときは歯科医師に相談してみましょう。

## 歯みがき剤選びのポイント

むし歯を予防したいとき

高濃度のフッ化物が配合されているものがおすすめ。使い続けることで歯を丈夫にする効果も期待できる。強すぎる研磨剤は、歯の表面を傷つけて知覚過敏になることがあり注意が必要。

歯周病を予防したいとき

抗炎症成分が入っていたり、血行促進作用があるもの、殺菌力の高いものがおすすめ。

ホワイトニングしたいとき

歯みがき剤のホワイトニングは、着色汚れを落とし歯の本来の色に戻すもの。さらに白くしたい場合は、歯科医院でホワイトニングを。

歯根部のケアをしたいとき

歯ぐきがやせて歯根部が露出してしまった場合は、研磨剤の入っていないジェルタイプがおすすめ。歯根は虫菌になりやすいため、高濃度のフッ化物が入っているものを選ぶとよい。



電動歯ブラシで使用する歯みがき剤は？

電動歯ブラシを使っている場合は、研磨剤入りの歯みがき剤に注意しましょう。お使いの電動歯ブラシの説明書をよく確認して、歯みがき剤を選びましょう。



## 公 告

### 公告第282号

#### 新年度の健康保険料率及び介護保険料率について

健康保険料率は1,000分の94、介護保険料率は1,000分の17.4とし、いずれも前年度から変更ありません。

令和5年3月1日(令和5年3月分保険料、ただし任意継続被保険者については令和5年4月1日)から実施します。

	健康保険料率		介護保険料率	
	新料率	旧料率	新料率	旧料率
被保険者	47.000/1,000	47.000/1,000	8.700/1,000	8.700/1,000
事業主	47.000/1,000	47.000/1,000	8.700/1,000	8.700/1,000
合計	94.000/1,000	94.000/1,000	17.400/1,000	17.400/1,000

### 公告第283号

#### 任意継続被保険者の

#### 新年度保険料について

令和5年度の任意継続被保険者の標準報酬月額  
は300,000円です。保険料は以下のとおりです。

標準報酬月額	300,000円(第22等級)
健康保険料月額	300,000円 × 94/1,000 = 28,200円
介護保険料月額	300,000円 × 17.4/1,000 = 5,220円

上記標準報酬月額は退職時の標準報酬月額と当組合の平均標準報酬月額(上記金額)を比べ、いずれか低い方の額を適用します。

(適用期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日)

### 事業概要

(2023年2月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,936人  
女 2,506人  
計 5,442人

平均標準報酬月額



男 326,674円  
女 263,010円  
平均 297,357円

被扶養者数



1,176人  
1人当たり扶養率  
0.22人

介護保険第2号被保険者数



1,165人