

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

建設業は、重い物を運んだり足場の悪い場所の作業があったりして「食いしぼる」ことが多く、歯を悪くしやすい仕事です。歯の不健康は、病気の発症・悪化や、転びやすくなって事故・ケガの原因になります。今月は歯の元気を守るポイントを確認しましょう。

歯周病を予防しよう

歯の不健康というと虫歯をイメージする人も多いかもしれませんが、昨今は「歯周病」がトレンド。30代以上の3人に2人が歯周病との調査結果もあるほど、実はとても身近な病気です。

歯周病になると、歯ぐきの腫れ・出血・口臭が発生し、**進行すると最終的に歯が抜けて**しまいます。また、動脈硬化や糖尿病の悪化など**全身の不健康につながります**。

なお、歯を失くすと平衡感覚が悪くなって転びやすくなるため、結果として、**事故・ケガにつながるおそれ**があります。

身近かつリスクの高い歯周病ですが、歯の健康習慣しだいで予防が可能です。なかでも、**毎日の生活習慣の見直し、正しい歯みがき、年1-2回の定期検診がポイント**になります。

いざ、セルフチェック！

【全体】

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯みがき後に、毛先に血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある

【歯肉の症状】

- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする

【歯の症状】

- 歯と歯の間に物が詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

10項目のうち、1つ以上当てはまったら歯周病かも！歯医者さんへ急げ～！



禁煙すると、いいみたい！

先着50名



未来の自分に
ちよっといいこと。

東京土建国保組合にご加入中の20～74歳になる皆様へ

オンライン
禁煙プログラム

無料

※PCやスマホ・タブレットのビデオ通話機能を使用するため、通信料がかかります。PCの場合、Webカメラとマイクが必要です。

今年度も、
通院不要で
禁煙薬が自宅に届く
支援を実施中！

お申込みはこちら▶

【申込期間】
2026年4月1日(水)
～2027年1月31日(日)



※本事業に申し込んだことがある方は、ご利用いただけません。

歯周病の原因となる生活習慣には、不規則な食事、ストレス、睡眠不足などがありますが、まず見直したいのがタバコです。**タバコは歯周病の最大のリスクであり、喫煙者は非喫煙者にくらべて約2-6倍歯周病にかかりやすく、重症化しやすい**ことがわかっています。

東京土建国保の組合員は「2人に1人が喫煙者」で、非常に多い状況です。禁煙は自分の意志だけでは難しいこともあるので、**禁煙補助薬(貼り薬、飲み薬など)を使うのもオススメ**。オンライン禁煙プログラム(左図)や、かかりつけのお医者さんや近所の禁煙外来に相談してみましょう。

禁煙中だったのに吸ってしまった原因で多いのが、「周りの喫煙者にすすめられたから」。
禁煙にチャレンジしている人が近くにいたら、くじけそうになることはしないでくださいね！

応援するか、
そっと見守るのが紳士ですぞ…



毎日のセルフケア・定期的なプロフェッショナルケア

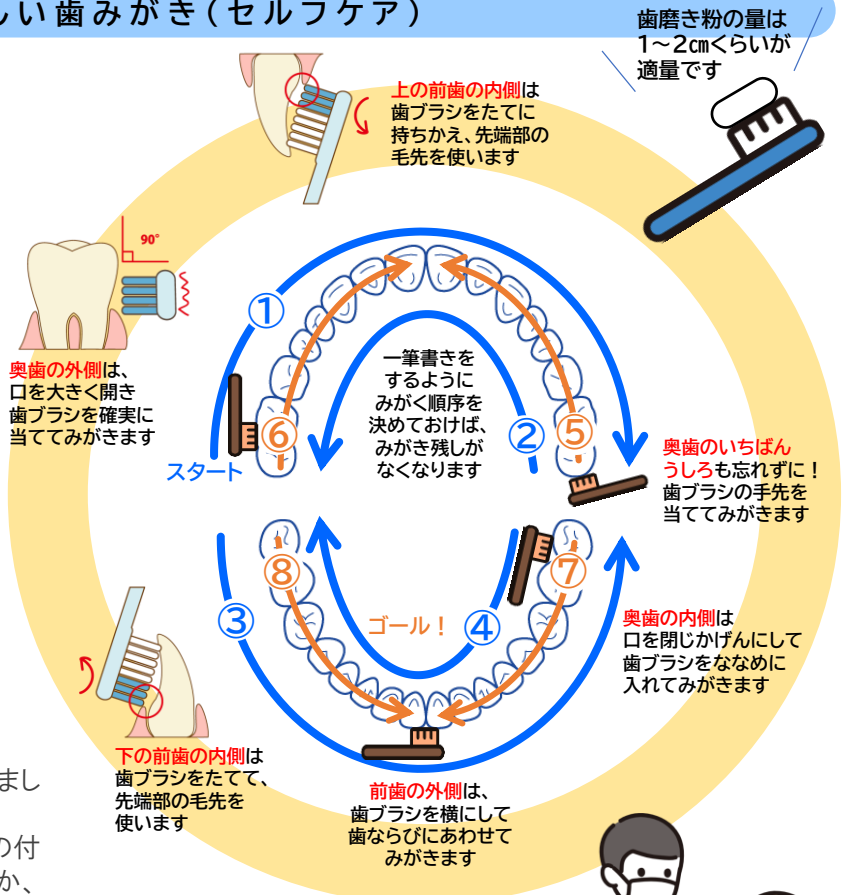
歯周病予防をはじめとする歯の健康には、「正しい歯みがき(セルフケア)」と「歯科医・衛生士による定期検診(プロフェッショナルケア)」が重要です。定期検診についてはハードル高めに感じる人もいるかもしれませんが、しばらく歯科に行っていなければ、ぜひ1度受けてみましょう。

正しい歯みがき(セルフケア)

歯みがきのタイミングは、毎食後。**1日に1回は「本気磨き」**の時間をとりましょう。

歯ブラシだけでは、歯と歯のすき間の汚れが取りきれないことがあります。**歯ブラシ前にフロス(または歯間ブラシ)をできると花丸!**

歯みがきができないときは**マウスウォッシュを使ったうがい**でもOKです!



歯磨き粉の量は1~2cmくらいが適量です

定期検診(プロフェッショナルケア)

年に**1~2回の定期的なケア**がのぞましいとされています。

定期検診では、歯ぐきの状態・汚れの付き具合などのチェックや歯の清掃のほか、あなたの歯ならびに合わせた歯みがき方法を教えてくれます。



参考:一般社団法人 富山県歯科医師会

歯のチェックに行こう!

歯科健診センター

(<http://ee-kenshin.com/>)
無料で、お近くの歯科で健診を受けることができます。インターネットからぜひご予約ください。



歯がきれいになると気持ちいいですよ~

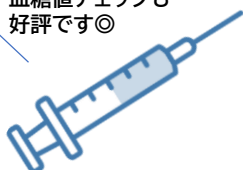
国保組合の保険事業紹介

糖尿病予防サポートプラン

血糖値が高めの人を対象に、糖尿病発症予防のため、保健師・看護師などの専門職と一緒に、**毎日の暮らし方を見直すプラン**です。

支援期間は3~6か月間。面談だけでなく、採血による血糖値チェックも好評です◎

支援対象者には6月中にお手紙が届きます。ぜひご参加ください。



無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぼ24」



気になる症状や受診先を聞きたい!

赤ちゃんが夜中に発熱... どうしよう?

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

以前、棒状のビスケットを噛んだ拍子に長女の乳歯が抜けたことがあり、それ以降、歯がグラつき始めると同商品を買うのが我が家の慣習になっています。