

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

歯と口の健康週間

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」
この機会にご自身の歯の健康を見直してみませんか？

お口の健康は全身の健康につながります!!

むし歯とともに
歯科の二大疾患と呼ばれる歯周病。
その歯周病はお口にとどまりません！

また、65歳以上の方について
歯がほとんどなく、入れ歯を使用していない人は
1.9倍も認知症になりやすく

2.5倍も転びやすいことがわかっています！

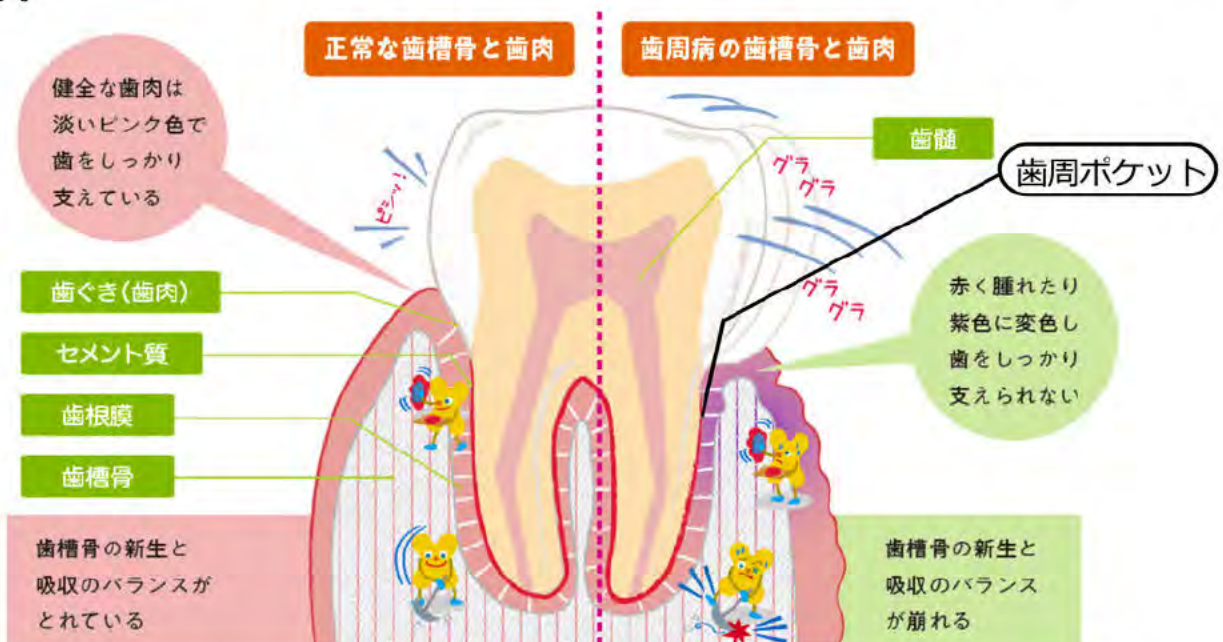
※ 20本以上歯が残っている人(入れ歯使用の人も含む)に比べて



特定非営利活動法人日本臨床歯周病学会 歯周病が全身に及ぼす影響 より

歯を失う原因の第1位「歯周病」

歯と歯ぐきの間の歯周ポケットにたまった歯垢（しこう=プラーク）の中にある歯周病菌により、歯の周りの組織に炎症が広がり、歯を支える土台の「歯槽骨（しそうこつ）」がとけてしまう病気です。



公益財団法人8020推進財団 歯と口のケアからはじめる健康寿命 より

よい歯ブラシの選び方と持ち方

毛足はストレートで毛束は3~4列ぐらいで洗いやすく、通気性のよいもの(図1)

歯ブラシの持ち方は、エンピツを持つようなペングリップ(図2)

健康な人は歯ブラシの硬さは普通かやや硬め、歯ぐきに炎症がある場合は柔らかめのもの

公益財団法人8020推進財団 歯みがきマイスター より



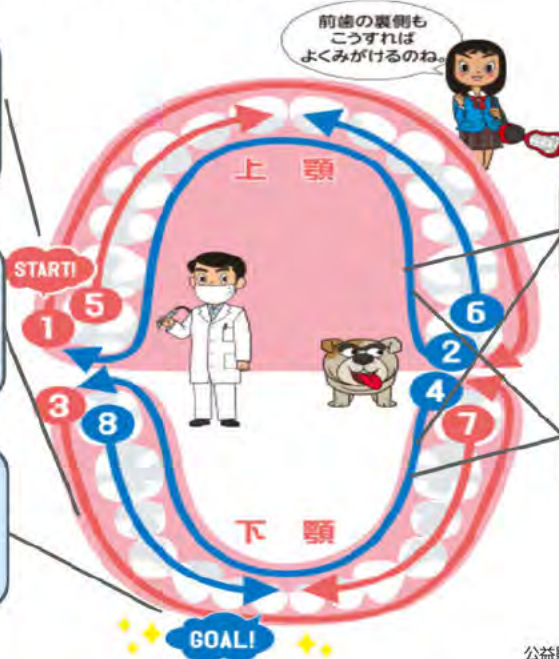
歯のみがき方のポイント

①から⑧のように一筆書きをするようにみがく順序を決めて、みがき残しがないようにしましょう!

①上の奥歯の後ろ側は、口を閉じぎみにし、ハブラシを横に持ちかえ、歯ならびにあわせてみがく

③下の奥歯の外側は、口を閉じぎみにして、ハブラシを確実にあててみがく

③前歯の外側は、ハブラシを横に持ちかえ、歯ならびに合わせてみがく
※奥歯の一番後ろも忘れずに!



②④上下の前歯の内側は、ハブラシを縦に持ちかえ、先端部の毛先を使う

②④奥歯の内側は、口を大きく開いて、ハブラシをななめに入れてみがく

公益財団法人8020推進財団 歯みがきマイスター より

無料歯科健診を受けましょう!!

東京土建国保組合の加入者なら、どなたでも年2回(6カ月に1回)無料で受けられます。

お申込み・提携医院の確認はインターネットから

歯科健診センターのホームページ
またはQRコードをチェック!
<http://ee-kenshin.com/>



※東京土建国保のホームページからも見れます
※歯科医院に直接連絡されてもこの無料歯科健診は受けられません

★編集後記★

4月に奥歯の詰め物が取れて、久しぶりに歯科医院を受診しました。歯周病チェックの際、「歯周病にはなっていませんが、歯周ポケットが深くなっているのので、しっかりと磨きましょう」と指導を受けてきました。今一度ブラッシング方法を見直し、歯周病を予防します。

進藤