

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

6月4日から10日まで、「歯と口の健康週間」となっています。生活習慣病にも深いかわりがあるということが明らかになっている歯と口の健康について、今月をご紹介します。

歯があるかないかでこんなにちがう



実際の年齢より老けて見える

かみあわせがうまくできず、
力が入りづらくなる

きれいな発音ができず、
会話がしづらくなる

転びやすくなり、
認知症のリスクも高まる

糖尿病の人は、悪化しやすくなる

動脈硬化や狭心症など、命に関わる
病気のリスクが高まる



歯がないと
いいこと
ないなあ…

8020推進財団 歯周病対策

厚労省eヘルスネット歯と口の健康 より

歯をきれいに保つために

定期的に
歯科健診を受けましょう

毎日しっかりみがいているつもりでも、ふだんの歯みがきでは汚れが残ってしまうこともあります。かかりつけ医をもつことで、

①みがき残しだけでなく、歯や口の

ちょっとした変化・異常に気づいてもらえる

②自分に合ったケアの方法を教えてもらえる

などのメリットがあります。

年に2回無料の歯科健診が受けられます



インターネットの専用サイトから、
「歯科健診センター」へ、
お申し込みください。↓

※歯科医院に直接連絡
されても、この無料
歯科健診を受ける
ことはできません。



禁煙が全身の健康を救う！

タバコを吸う人は、歯が抜ける原因となる歯周病になるリスクが高くなることがわかっています。

タバコに含まれるニコチンは、歯ぐきの血管を縮めるため、血の流れが悪くなり、歯周病が治りにくくなります。

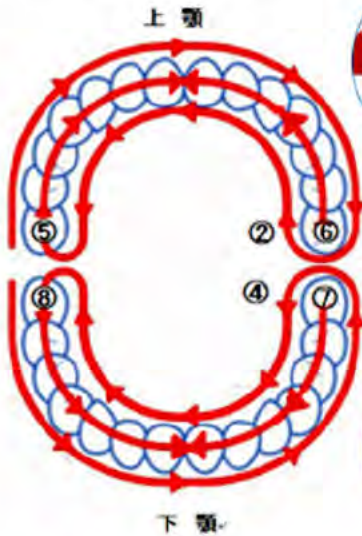


正しい歯のみがき方をマスターしよう

☆①～⑧の順番でみがきましょう☆



★上の奥歯の後ろ側
口を「い」の形にして、歯ブラシをヨコ①
に持ち、歯並びに合わせてみがましょ
う。③



★上下の前歯のウラ側
歯ブラシをタテに持って、
ナナメに入れて歯ブラシの
先端の毛先を使ってみがま
しょう。



★奥歯の内側
口を大きく開いて、歯ブラシをナナメに
入れてみがきましょう。外側も歯ブラシ
が確実にあたるようにみがきましょう。



★前歯
歯ブラシをヨコに持って
歯並びに合わせてみがま
しょう。

歯ブラシの選び方

ブラシ部分が小さめで、
柄が細く、まっすぐのもの
を選びましょう。

歯ブラシの持ち方

力を入れすぎると、歯ぐ
きを傷つけてしまいます。
えんぴつと同じように、親
指と人差し指で軽くつまむ
ように持ちましょう。



公益財団法人 8020推進財団 より

けんチャレでむし歯予防

毎日の歯みがき回数を「けんチャレプログ
ラム記録票」または、PC・スマホで「クピオ
プラス (QUPIO Plus) ※」に記録いただくと、
先着でクオカードがもらえたり、さまざま
な商品と交換できる健康ポイントがたまり
ます。楽しくむし歯予防に取り組みましょ
う！



記録票は「土建国保ガイド」巻末を
ご利用ください。

クピオプラスのご利用方法については
東京土建国保HPをご確認ください。



※健康情報や健診結果の確認ができるサイト
です。記録は定期的に関催される健康イ
ベント時におこなえます。

新型コロナウイルス感染症について

緊急事態宣言は解除されましたが、油断は禁
物です。

5月4日厚労省より、新型コロナウイルスを
想定した「新しい生活様式」が発表されました。
手洗いや「3密」の回避等について基本的な感
染対策が示されています。

検索

厚生労働省 新型コロナウイルス



厚生労働省ホームページ
緊急情報や報道発表資料から、
最新の情報を知ることができます

令和2年 厚生労働省

編集後記

私の祖母はむし歯だらけで、
見える歯が2、3本しかありませんで
した。その祖母が、入れ歯を作ってから、
笑うときに口元を手で隠さなくなり、地域の
集まりにも参加するようになりました。口の
中がすてきだと、笑顔も生活もいきいき
してくると思います。

保健師 須藤