

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

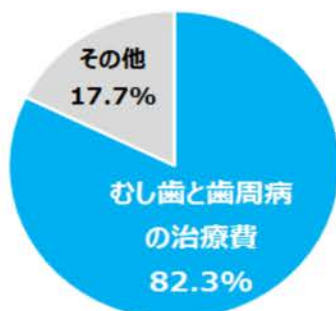
東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。ご自身のお口の健康状態を知っていますか？今回は別紙に【お口の健康チェックシート】を用意しましたので、ぜひこの機会にお口の健康をチェックしてみましょう！

歯科医療費に約34億円(2018年度)

2018年度 33億7890万円
(総医療費の約10%)



〈(株)ミナケア2018年度報告書より〉

約82%が歯周病やむし歯の治療にかかっています

予防をすることで治療費を削減できます

むし歯	歯周病
むし歯菌によって歯そのものがこわされていく病気	歯周病菌によって歯を支える歯ぐきや骨がこわされていく病気

歯を失う原因の約80%



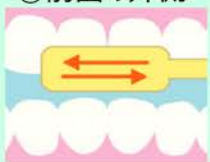
むし歯と歯周病の予防には、正しい歯みがきと定期的な歯科健診が重要です。まずは【お口の健康チェックシート(別紙)】で歯の状態をチェックしてみましょう！

〈公益財団法人 8020推進財団ホームページより〉

正しい歯みがきのポイント

歯の汚れが残りやすいところは、歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみあわせです。みがく場所によって歯ブラシのあて方を工夫し、みがき残しをなくしましょう。

①前歯の外側



歯ブラシを横にもって歯並びにそうように

②奥歯の内側



口を大きくあいて歯ブラシをななめに

③奥歯のかみあわせ



歯の溝に歯ブラシの毛先をあてて小さざみに

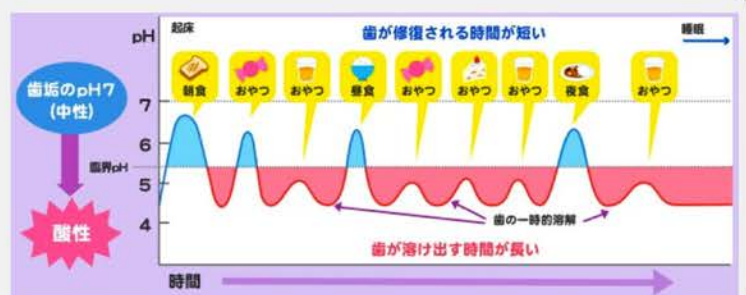
④歯と歯ぐきの間



歯と歯ぐきの境に45度になるよう歯ブラシの毛先をあて、弱い力で小さざみに

だらだら食べは歯にも影響？！

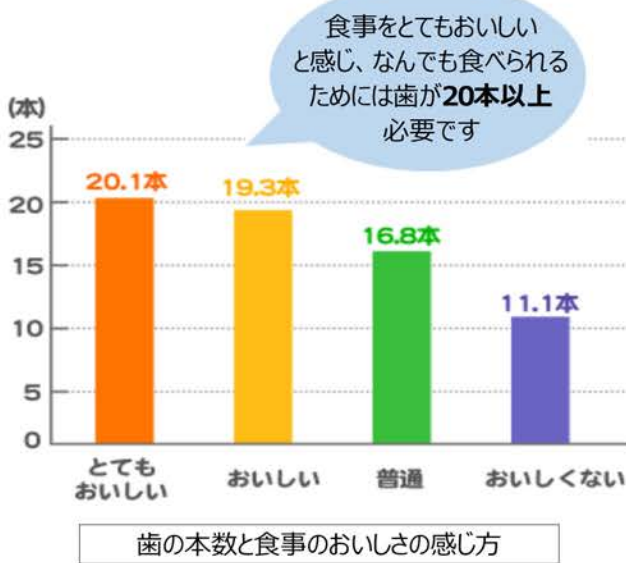
コロナ禍でおうち時間が増え、いつもより間食をする機会が多くなったり、宅飲みでだらだらと飲んではいませんか？
歯にも休息時間が必要です。間食が多いとむし歯菌が作った“酸”によって歯が溶け出す時間が長くなり、むし歯になりやすくなります。できるだけ毎食後に歯をみがきましょう。



〈公益財団法人 8020推進財団ホームページより〉

歯の本数による食事の満足度

いつまでも自分の歯でおいしく食べられるよう、日頃からお口の健康状態をチェックして、むし歯と歯周病を予防しましょう。



引用「食の満足度および歯科保健行動と現在歯数の関連について」
(公益財団法人8020推進財団 指定研究事業報告2007より)

おいしく食べるために必要な歯の本数

18~28 歯 フランスパン、堅焼きせんべい、たくあん、酢ダコ、スルメイカ

6~17 歯 せんべい、れんこん、かまぼこ、おこわ、きんぴらごぼう、豚肉(薄切り)

0~5 歯 ナスの煮付け、バナナ、うどん

(原注) 1985~86年

(厚生労働省:標準的な健診・保健指導プログラム (別冊)保健指導における学習教材「歯の数と食べられるものの関係」より)

クピオ プラス※で「歯みがき」にチャレンジ!

2コース達成なら、
歯みがき粉と
すぐに交換可能



この他、ポイント数にあわせて
約500種類の賞品から選べます→→

※賞品は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。



2コース達成
1,100ポイント

1コース達成
600ポイント

※参加登録のみ(0コース達成)は
100ポイントとなります。

※東京土建国保が行っている事業で、健康情報や健診結果の確認ができるサイトです。いつでも体重や歩数などの記録が行え、ポイントは定期的に開催される健康イベントで獲得できます。

クピオ プラスのご登録はこちらのQRコードから



イベント開催期間: 2021年7月1日(木)~7月31日(土)

参加登録期間: 2021年6月16日(水)~7月9日(金)

東京土建国保では、歯の健康にとりこんでいます!

今月のキーワード 「歯の健康運動は 戦前から」

6月4~10日の「歯と口の健康週間」の前身は、1928年(昭和3年)に行われた「むし歯予防デー」。戦前から歯の健康を守るとりくみは始まっていたんですね。

現在は6月の他、11月8日(いい歯の日)などで重点的に歯の健康運動のPR活動がされています。

体の元気は、歯の元気から。
今月は歯ブラシを交換したかな?
道具のお手入れもしっかりね!



新型コロナウイルス感染症について



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

検索 厚生労働省 新型コロナウイルス

令和3年 厚生労働省

★編集後記★

マスク着用で口元が見えない生活が続いていますが、この機会に歯の健康状態をチェックして、また健康な歯を見せて笑いあえる日がくるといいなと思います。