

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日は「歯と口の健康週間」です。歯の健康を保つことは、からだ全体の健康をまもることにもつながります。また、お口の中を清潔に保つことで新型コロナウイルス感染症などの感染リスクも軽減できます。この機会に、ご自身の歯とお口の状態を見直してみましょう。

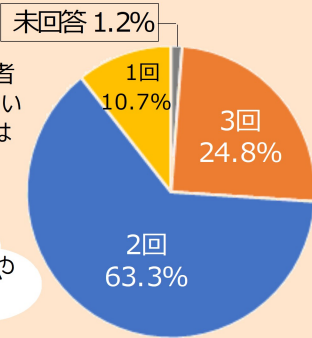


## 歯みがきのお悩み相談室

**Q1: 歯みがきは1日に何回するべき?****A1. 毎食後がベスト。**

寝ている間に細菌が増えやすいので、特に寝る前は丁寧にみがきましょう。

けんチャレプログラム2021の参加者645人に1日の歯みがき回数を聞いたところ、3回歯をみがいている人は「4人に1人」でした。



出先で食後の歯みがきができないときは、うがいやキシリトールガムを活用しましょう。

**Q2: 歯ブラシの交換時期は?****A2. 毛先が開き始めたら交換を。**

1カ月を目安に交換しましょう。毛先が開いたブラシでは、汚れを落とす力が40%ダウンします。

**Q3: 歯みがきをするときのコツは?****A3. すき間・あいだ・かみ合わせを丁寧に。**

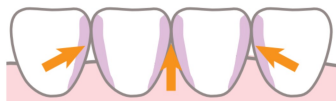
みがき残しやすい部分(右図)にご注目。一度、鏡で見ながら歯みがきをしてみましょう。

**Q4: デンタルフロスや歯間ブラシは使ったほうが良い?****A4. 使うのがおすすめ。**

歯みがきだけでは取れない、歯と歯の間の汚れを取るために有効です。歯みがき後に週1回以上の使用を心がけましょう。

**デンタルフロス**

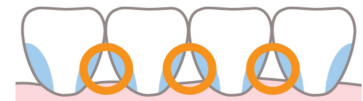
切って使うタイプと柄のついたタイプがあります。



歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら、前後左右に2~3回動かします。

**歯間ブラシ**

歯と歯のすき間が広い場合に使います。



歯と歯の間に入れ、前後に2~3回動かします。歯ぐきを傷つけないよう鏡を見ながら使います。

財団法人8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」より

**Q5: 毎食後に歯みがきをしていれば、むし歯や歯周病にはならない?****A5. 絶対にならないとは言えないので、半年に1回は歯医者でチェックを。**

毎日どんなに丁寧に歯をみがいていても、残ってしまう汚れがあります。かかりつけの歯科医を決めて定期的に診察を受けておくと、ちょっとした変化に気づいてもらいやすくなります。



歯科健診ですること(一例)

- ①むし歯のチェック
- ②歯ぐき(歯周病)のチェック
- ③ブラッシング指導 など

**年2回無料歯科健診**

東京土建国保組合の加入者なら、どなたでも受けられます。

ご予約はこちらのQRコードから→→→



# 歯や歯ぐきを丈夫にする食べ物

## リン・カルシウム

歯を強くする



## ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける



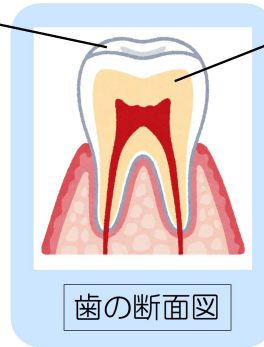
## ビタミンA

エナメル質を強くする



## ビタミンC

象牙質（そうげつ）を強くする



山口県歯科医師会のホームページ より

# クピオ プラスに登録して賞品をもらおう



7月は「けんチャレ」と「歯のクイズ」にチャレンジ

## けんチャレイベント

2022年7月1日(金)～31日(日)  
(参加登録期間:2022年6月14日(火)～7月15日(金))

## New クイズイベント

2022年7月1日(金)～31日(日)  
(参加登録期間:2022年6月14日(火)～7月30日(土))

4コースから2つを選びチャレンジします。歯に関する5問のクイズに○×で回答します。毎日の達成状況は、クピオプラスに○×で記録します。

2コース達成 1,000 ポイント

1コース達成 500 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。

3問正解者：10 ポイント

4問正解者：20 ポイント

5問正解者：30 ポイント

※参加者全員に100ポイントプレゼントします。

「クピオ プラス」は東京土建国保の加入者がご利用できるパソコンやスマートフォンで健康づくりを応援するサービスです。



無料登録はこちらのQRコードから→→→



2つのイベント達成で  
すぐに賞品と交換可能です！



※2022年4月からAmazonギフト券が賞品に加わりました

東京土建国保では、禁煙対策にとりこんでいます！

今月のキーワード 「歯みがきが禁煙を助ける！」

禁煙をはじめて1週間ほどは、吸いたい気持ちや口さみしさ、イライラが強くなったりします。でも、そんな気持ちが続くのも3分程度なのでご安心を！  
気分転換には、所要時間・清涼感などから歯みがきが効果的。たばこの代わりに歯ブラシを手にして体(お口)も心もスッキリしましょう◎

歯みがきのタイミングは、「朝起きてすぐ」「食後」がおすすめですよ～！



国保の禁煙補助のご利用はこちらへ！



## ★編集後記★

先日、健康ウォーキングの会場下見に行ってきました。今回は運が良ければ、飛行機の離着陸が見られるかも!?お楽しみに。皆さまのご参加をお待ちしております。