

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

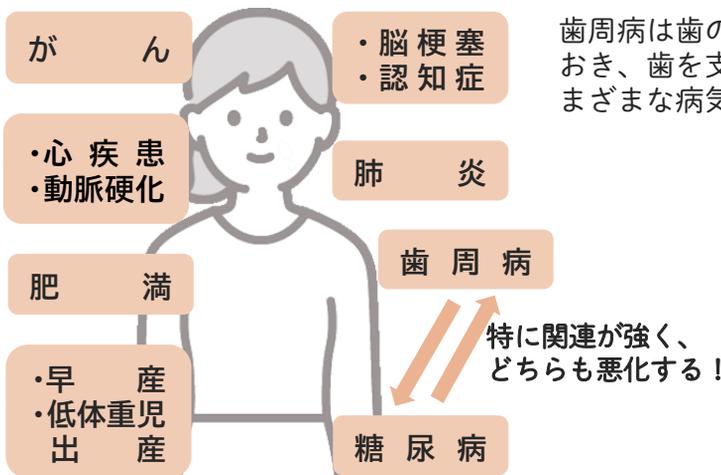
発行

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「歯の健康週間」です。歯を失う最も大きな原因の一つである「歯周病」についてお伝えします。

全身の健康は歯の健康から



歯周病は歯の汚れの中にある細菌により歯ぐき炎症がおき、歯を支える骨がとける病気で、左図のようなさまざまな病気になりやすいことがわかっています。

歯を失うとこんなことも…

- ①必要な栄養がとれない
- ②うまく話せない
- ③顔の見た目が変わる
- ④転びやすい



閉じこもりがちになり、
寝たきりになってしまうかも！

参考：e-ヘルスネット 口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連

あなたは歯周病?! チェックしてみましょう

- 朝起きたときに、口の中がねばねばする
- 歯みがきの時に血が出る
- 硬いものがかみにくい
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが時々はれる
- 歯ぐきが下がって、
歯と歯の間にすき間ができた
- 歯がグラグラする

一つでも当てはまったあなたは
歯周病の可能性があります！

放っておくと、歯が抜けてしまうこともあります。歯医者で歯の状態を診てもらいましょう。

喫煙中の方、**糖尿病**の方、**歯みがきが不十分**な方などは**歯周病になりやすい**ので特に注意しましょう。



参考：e-ヘルスネット 歯周病疾患の自覚症状とセルフチェック

所要時間
約15分!!

無料の歯科健診で歯の状態を確認

歯周病やむし歯のチェック、その他お口に関する相談を、東京土建国保組合の加入者ならどなたでも**半年に1回無料**で受けられます。かかりつけ医を決めて定期的にお口の中の状態を確認しましょう。

歯科健診の
ご予約はこちらの
QRコードから→→→
(電話予約不可)



みがき残しはありませんか？

みがき残しがあると、歯周病菌がふえてしまいます。次のようなところを特に丁寧にみがきましょう。

汚れがたまりやすいところ

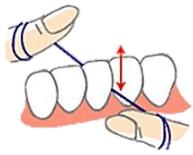


特に注意が必要な場所



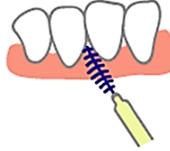
歯みがきお助けグッズも使いましょう

デンタルフロス



歯と歯の間が狭い人向け。歯の側面をこすりながら2〜3回上下に動かします。

歯間ブラシ



歯と歯の間が広い人向け。歯ぐきを傷つけないようにゆっくりナナメに差し込み、前後に2〜3回動かします。

クピオ
プラス

イベント達成でAmazonギフト券がもらえます

生活習慣改善イベント

2023年7月1日(土)〜31日(日)
(参加登録期間: 同年6月14日(水)〜7月14日(金))

チャレンジする生活習慣を
2つ選び、記録します

1コース達成 500 ポイント

2コース達成 1,000 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。

クイズイベント

2023年7月1日(土)〜31日(日)
(参加登録期間: 同年6月14日(水)〜7月30日(日))

健診結果に関する5問のクイズに
○×で回答します

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。

★マーク達成ですぐに
Amazonギフト券など
素敵な賞品と交換OK!

その他の商品
はこちらから



「クピオプラス」は東京土建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



健診問診票の質問のなぜ?にお答えします!

食事をかんで食べる時の状態はどれ

どんなものでもかんで食べられると、バランスよく食事がとれ生活習慣病のリスクが下がります。かみにくい物があれば歯科受診をおすすめします。組合員さんの歯科健診結果では歯が抜けたままにしていたり、歯周病だと気づいていない人が多いことがわかっています。

無料歯科健診を
実施中!
申込はこちらから→



無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

岡山県北木島に行ってきました。明治時代から続く採石場があり、東京駅駅舎や日銀本店に使われています。「石切りの渓谷」や「北木の桂林」など雄大な景色も見られ、日本遺産に指定されている場所もあり、オススメの旅先の一つです。