

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日は歯の健康週間です。今月は、くいしばりや歯のみがき方のポイントについてご紹介します。

くいしばっていませんか？

「くいしばり」とは、噛み合わせた歯に力が入っている状態のことを言います。無意識のうちにくいしばっている人も少なくありません。

1. くいしばりの主な原因

①精神的なストレス

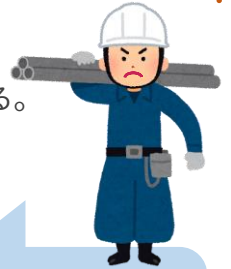
不安や緊張、精神的な疲れを抱えていると、ストレスを軽減しようとしてくいしばることがある。



②力仕事やスポーツ

歯をくいしばることで大きな力を発揮し、集中力を高めようとする。

フンッ！



③集中しているとき

仕事や趣味に没頭しているときなど。睡眠中にくいしばっている人も。



特に組合員さんは、現場で重い物を持つなど、力を入れるときに歯をくいしばるため注意が必要です！

2. くいしばりの症状

歯がすり減る・詰め物やかぶせものが割れる

歯が異常にすり減ったり、詰め物やかぶせものに大きな力がかかり破損してしまう。



歯の神経に届く細い管が露出し、
ちかくかびん
知覚過敏(冷たいもので歯がしみる)になる場合も。

アゴがだるい・口が開きにくい

朝起きるとアゴが疲れている、口を大きく開けられず、食事をしにくくなることも。



肩こり・頭痛・腰痛

頭、肩の筋肉が緊張し、その疲れで、痛みがでてしまうことも。



3. くいしばり改善方法

★日常生活でくいしばりを意識する

仕事や作業に集中しているとき、上下の歯が触れないように意識します。目のつくところに『くいしばらない』など書いたフセンを貼っておくのもおすすめです。

★歯医者さんでチェック

定期的に歯医者さんで口や歯のチェックを受けましょう。根本的なくいしばりの原因が判明するかもしれません。専用のマウスピースを作ることもできます。

かかりつけの歯医者さんがいない方は裏面へGO！



みがき方のポイント

ポイントをおさえて、みがき残しゼロを目指しましょう!

みがき方のポイント

- 力を入れすぎず、痛くない程度に小さく動かしてみがく。
- 1本の歯のすべての面を細かくみがく。
- みがき残し予防のため、順番を決めて、一巡するようにみがく。
- 歯ブラシの角度を変えて、色々な面に毛先が当たるようにする。

歯間ブラシを一緒に使えば

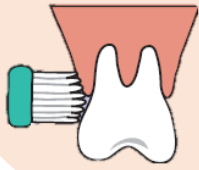
歯の汚れ落ちが

90%にアップ!

(歯ブラシのみの場合、
汚れ落ちは約60%)



歯の外側



歯ブラシをヨコに持って、
歯並びに合わせてみがく

前歯の裏側



歯ブラシをタテに持って、
ナナメに入れて歯ブラシの
先端でみがく

歯と歯ぐきの
境目



歯ブラシをナナメに
持ってみがく

参考:公益財団法人 8020推進財団

無料の歯科健診が受けられます

東京土建国保では年に2回(6カ月に1回)
全国の提携歯科医院で歯科健診が受けられ
ます。

インターネット専用サイトから「歯科健診
センター」へお申込みください。

※電話でのお申込みはできません
※必ず専用サイトからお申込みください

お申込みはこちらから

🔍 歯科健診センター 検索



Web <https://ee-kenshin.com/>
携帯サイト <https://ee-kenshin.com/sp/>

健康コラム

お肌みたいに
よく見えないからこそ
プロのケアが必要よ



歯ブラシや歯みがき粉のCMで耳にする「歯周病」。30歳以上は、3人に2人が罹患しているとされています。

歯周病は全身病で、歯が抜ける他、認知症やがん、心疾患や糖尿病にまで影響が。口のなかには暗くて溝も多く、自力での十分なチェックは難しい場所です。歯科健診をご利用ください◎



無料の医療・健康相談窓口「けんさぽ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

フロスを使い始めてしばらくたちますが、起床時のねばつき、息が匂う感じが減ったような気がします。今では手放せないアイテムです☆

5分で学べる健康DVDを貸出中! 各種会議・学習会にご利用。
ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。