

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

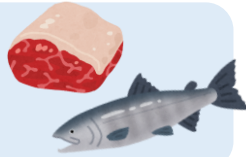
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この機会に日頃の歯みがきの方法を見直し、歯医者さん・歯科衛生士さんにお口の健康状態をチェックしてもらいましょう。

歯と口を健康に保って元気に長生き

歯と口のはたらきは、食べることだけではありません。言葉を発する、表情をつくる、脳を活性化させる等、全身の健康に影響します。

◎ 栄養摂取を助ける

かむと消化がよくなり、胃腸の負担を減らすことができます



◎ 発音を助ける

歯と唇や舌の動きによって発音しています



◎ 表情をつくる

口まわりの筋肉や、歯のかみ合わせによって、さまざまな表情をつくることができます



◎ 脳を活性化させる

あごの筋肉を動かすことで、脳の血流改善や神経系が刺激されて脳が活性化します



◎ 全身の衰えを予防する

歯を失うと、「かめない」「飲み込みにくい」等で食欲低下や食事量減少につながり、栄養不足から全身の衰え（フレイル、認知症など）につながります



歯を失う
(かむ機能の低下)

かめない

やわらかいものしか
食べられない(食べられるものが限られる)

歯と口の機能が低下

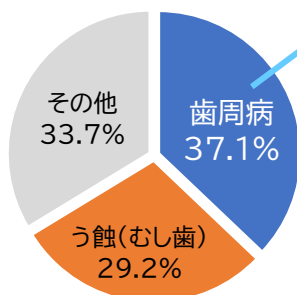
身体と認知機能の低下

参考：ヘルシーエイジング時代の8020達成マニュアル

歯を失う原因の約4割は 歯周病

「歯周病」とは歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくと歯がぐらついて抜けてしまう病気のことです。歯を失うもっとも大きな原因です。ご自身が歯周病になりかけていないか確認してみましょう。

<歯を失う原因>



3人に1人は 歯周病で歯を失っています

歯周病セルフチェック！あてはまる方は要注意

- | | |
|--|--|
| ☐ 歯ぐきが赤く腫れている | ☐ 歯が浮いたような感じがする |
| ☐ 口臭が気になる | ☐ 少しグラつく歯がある |
| ☐ 歯ぐきがやせてきた | ☐ 歯ぐきから、うみが出る |
| ☐ 歯と歯の間に物がつまりやすい | |
| ☐ 歯をみがいた後、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じったりする | |

- ☒ 1～2個の場合、歯周病の可能性あり。歯みがきの仕方を見直そう
- ☒ 3個以上の場合、歯周病が進行しているかも。歯科医師等に相談を

出典：第2回永く歯の抜歯原因調査8020推進財団、2018年



歯周病菌によって炎症が
起こり続けると“発がん”
に結びつく可能性もあります

予防方法は裏面へ

歯周病予防 ～セルフケアと定期健診～

歯と口を健康に保つためのポイントを知って、歯周病やむし歯を予防しましょう。

【ポイント1】 歯の汚れがたまりやすい場所を重点的にみがく

<歯ブラシのあて方>

歯と歯ぐきの境目

歯の外側

前歯の裏側



歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目、奥歯のかみ合わせを特に意識してみがきましょう。

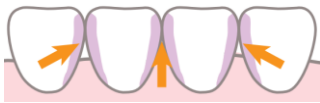
お昼は現場で
歯みがきができない…
そんな方は
・まずは1日2回(朝・夕)
・時間がない方は、水で
うがいから始めましょう



【ポイント2】 フロスや歯間ブラシを使用

歯と歯の間に付いている汚れを取り除きます。口の中の状態にあった使いやすい形状を選びましょう。

デンタルフロス



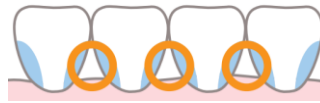
歯と歯のすき間がせまい部分に



切って使うものと
柄のついたもの
があります



歯間ブラシ



歯と歯のすき間が広い部分に

すき間にあった
大きさのブラシ
を選びましょう

【ポイント3】 半年に1回、歯科健診を受ける

どんなに丁寧に歯をみがいても、残ってしまう汚れ。
年に1～2回は歯科医師等にチェックしてもらいましょう。
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**無料の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→

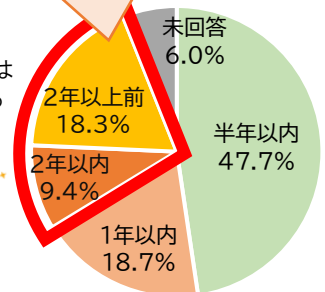
※必ず専用サイトからお申込みください
(電話でのお申込みはできません)



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

けんチャレプログラム2024
参加者へアンケートをした結果、
約3割の人が1年以上歯科医院を
受診していませんでした

毎日現場で働く皆さんは
力仕事で歯をくいしばる
ため、歯にも負担が
かかっています。
ぜひ一度プロの
チェックを

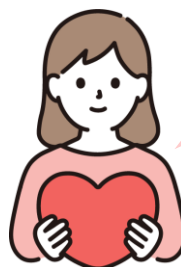


健康ストレッチ

足の疲労解消・けが防止に効果的！

ふくらはぎ・アキレス腱のストレッチ

- ①足を前後に開き、ひざとつま先を前に向ける
- ②胸を張って腰を前に出し、後ろ足のかかとを床に押しつける(10～20秒程度のばす)
- ③反対側も同様におこないましょう



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

先日6年ぶりにマス釣りに行ってきました。活きがよく、釣り上げて手からすべり落ちるマスと何度も地面で格闘しましたが、想像以上にたくさん釣ることができ、塩焼きにして美味しくいただきました。自然に囲まれ、川を流れる水の音を聞きながらの釣りはとても良いリフレッシュになりました。

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。