

歯と口から始める健康づくり

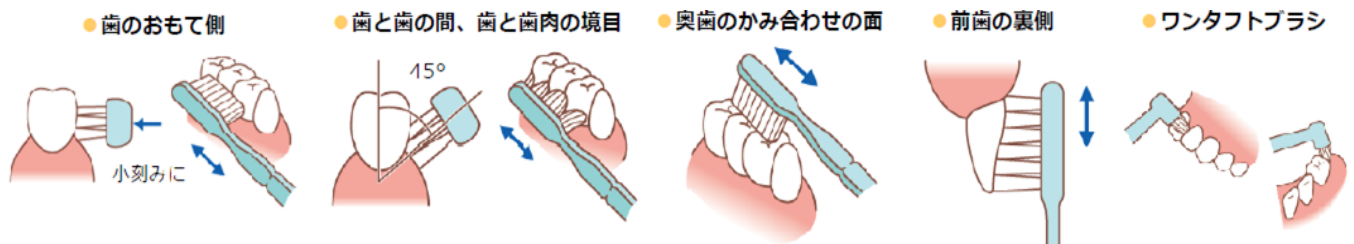
毎食後の歯磨き、定期的な歯科受診、規則正しくバランスのよい食習慣を心がけ、歯と口の健康から生活習慣病を予防していきましょう。

歯を失う原因第1位である歯周病は、歯周病菌により歯茎に炎症が起き、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。多くの日本人が、生活習慣病や認知症、肺炎などの病気と深く関わるこの歯周病に罹っていると言われています。歯茎の腫れ、歯磨き時の出血、歯のざらつき、口の粘つきなどは歯周病のサインです。あなたの歯と口は大丈夫ですか？



正しい歯磨きのポイント

✓ 歯ブラシは鉛筆のように持ち、小刻みに動かします。磨きにくい部分はワンタフトブラシを使い、鏡で確認



✓ 歯と歯の間は歯間部清掃具を使い分け、歯肉を傷つけないよう丁寧に行いましょう。

狭い隙間

デンタルフロス

広い隙間

歯間ブラシ



(出典：一般社団法人日本口腔保険協会HPを参考)

歯と口を守る仕事人！唾液の役割

すっかりマスク生活が定着している昨今ですが、マスクの中においては気になっていませんか？もし気になっている場合、そのにおいては唾液の分泌が減ったことが原因かもしれません。マスク生活により水分摂取や会話が減ったり口呼吸になったりすると、唾液の分泌が減ってしまい、それにより口内細菌が増えて口臭が発生しやすくなります。口臭だけでなく虫歯や歯周病を予防するためにも、お口を潤す生活習慣を身につけましょう。

★ 唾液の役割 ★

- 口内の清潔を保つ
- 歯を強くする
- 飲み込みや消化を助ける
- 味を感じやすくする
- 細菌や発がん物質の増加を防ぐ 等

虫歯・
歯周病予防



★ お口が潤う生活習慣 ★

- こまめに水を飲む
- よく噛む
- 話す・笑うなどして、顔の筋肉を動かす
- 鼻呼吸をする
- 夜更かししない
- 禁煙
- 深酒しない



★ 唾液を出しやすくするマッサージ ★ 唾液が分泌される耳下腺・舌下腺・顎下腺を優しくマッサージします。



両耳のやや下側の頬に手をあて、小さな円を描くように回す(耳下腺)



あごの真下のくぼみを親指で押す(舌下腺)



あごの下のくぼみをフェイスラインに沿って押す(顎下腺)

カンタン!



しえん 生活歯援プログラム

質問票

生活歯援プログラムとは、日本歯科医師会が提唱する新しい歯科検診プログラムです。
下記質問表に記入後、健保組合にご返送いただいた方には、「生活歯援(支援)プログラム結果表」と粗品をお送りします。
※質問表は健康管理事業に活用させていただきます。

(出典：日本歯科医師会HPより改変)

Q 1. 現在、ご自分の歯や口の状態で気になることはありますか	1. はい 2. いいえ
Q 1で「1. はい」と回答した方へ：該当する項目を全てご記入ください。Q 1で「2. いいえ」の場合、下記6項目は全て「2. いいえ」とする。	
1. 噛み具合が気になる	1. はい 2. いいえ
2. 外観が気になる	1. はい 2. いいえ
3. 発話が気になる	1. はい 2. いいえ
4. 口臭が気になる	1. はい 2. いいえ
5. 痛みが気になる	1. はい 2. いいえ
6. その他 ()	1. はい 2. いいえ
Q 2. ご自分の歯は何本ありますか ⇒本数もご記入ください () 本 かぶせた歯(金歯・銀歯)、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含めます	1. 19本以下 2. 20本以上 歯の本数 () 本
Q 3. 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりとかみしめられますか	1. 左右両方かめる 2. 片方 3. 両方かめない
Q 4. 歯を磨くと血がでますか	1. いつも 2. 時々 3. いいえ
Q 5. 歯茎がはれてプヨプヨしますか	1. いつも 2. 時々 3. いいえ
Q 6. 冷たいものや熱いものが歯にしみますか	1. いつも 2. 時々 3. いいえ
Q 7. かかりつけの歯科医院がありますか	1. はい 2. いいえ
Q 8. 仕事が忙しかったり休めず、なかなか歯科医院に行けないことがありますか	1. はい 2. いいえ
Q 9. 現在、次のいずれかの病気で治療を受けていますか	1. はい 2. いいえ
Q 9で「1. はい」と回答した方へ：該当する項目を全てご記入ください。Q 9で「2. いいえ」の場合、下記3項目は全て「2. いいえ」とする。	
1. 糖尿病の治療を受けている	1. はい 2. いいえ
2. 脳卒中の治療を受けている	1. はい 2. いいえ
3. 心臓病の治療を受けている	1. はい 2. いいえ
Q 10. 家族や周囲の人々は、日頃歯の健康に関心がありますか	1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
Q 11. 自分の歯には自信があったり、人からほめられたことがありますか	1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
Q 12. 普段、職場や外出先でも歯を磨きますか	1. 毎回 2. 時々 3. いいえ
Q 13. 間食(甘い食べ物や飲み物)をしますか	1. 毎日 2. 時々 3. いいえ
Q 14. たばこを吸っていますか	1. はい 2. いいえ
Q 15. 夜、寝る前に歯を磨きますか	1. 毎日 2. 時々 3. いいえ
Q 16. フッ素入り歯磨剤(ハミガキ)使っていますか	1. はい 2. いいえ 3. わからない
Q 17. 歯間ブラシまたはフロスを使っていますか	1. 毎日 2. 時々 3. いいえ
Q 18. ゆっくりよく噛んで食事をしますか	1. 毎日 2. 時々 3. いいえ
Q 19. 歯科医院等で歯みがき指導を受けたことはありますか	1. はい 2. いいえ
Q 20. 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けていますか	1. はい 2. いいえ

記号	番号	事業所名	氏名
----	----	------	----

上記質問表にご回答後、健保組合へ返送いただいた方には、「結果表」をお送りします。

