

お口の健康は元気の基本



6月4日～10日までの期間は、歯と口の健康週間です。
生涯を通じて充実した食生活を送り、健康な身体で過ごすためには
歯と口の健康は欠かすことができません。
この機会に歯と口の健康について見直してみましょう！



お口と歯のトラブル

お口と全身の健康は関連している！

働き盛りは、仕事や家事など、日々の忙しさからお口のチェックや定期的な歯科健診が減り、
歯や歯ぐきのケアが疎かになりやすいです。

歯とお口のささいな変化を放置すると、歯を失ったり噛めなくなったりして栄養が不足し、
全身の衰えにもつながります。

歯周病

歯を失う原因の第1位！

- ✓歯周病菌が増えて起こる病気
- ✓年齢とともに進行
- ✓初期は、痛みなどの自覚症状がない
→知らず知らずのうちに、症状が進行！



歯周ポケットが深くなって、
はじめてお口のトラブルに
気づくことが多い！！

お口の中には細菌がたくさん！

歯垢（プラーク）には、わずか1mg中に10億もの細菌が住み着いていると言われています。



働き盛りこそ、
歯とお口の健康対策を！

歯周病は、歯を失うリスクが高まるだけでなく、全身の病気とも関係します！



脳梗塞



狭心症・
心筋梗塞



誤嚥性肺炎



糖尿病



骨粗しょう症



早産・
低出生体重児



喫煙者は、非喫煙者と比較し歯周病に**3倍以上**罹りやすい！

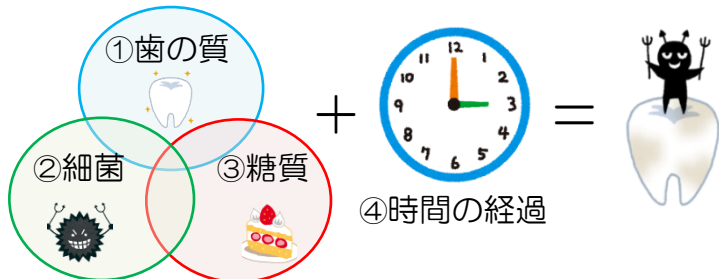


金属やプラスチック製の**かぶせものや詰め物**などは、歯との間に段差や隙間
があると歯垢が付着しやすくなり、**歯周病が悪化しやすい！**

むし歯

歯を失う原因の第2位！

＜むし歯の原因＞



- ①歯の質
歯の質が弱い、唾液の分泌が少ないなど
- ②細菌
むし歯に関わる細菌が多い
- ③糖質
細菌の栄養素となる糖質を頻繁にとる
- ④時間
酸にさらされる時間が長い

3つの原因がそろって「時間」を
できるだけ少なくすることが大切！



「食べた磨く」の習慣を
身に付けよう！



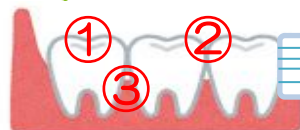
セルフケア＋プロケア（歯科医院での専門的ケア）が大事！

日々のセルフケアと合わせて、定期的に歯科医院でプロケアを受けることを推奨しています。



セルフケア 毎日のケアが大切！正しいセルフケアを身に付けましょう！

ポイント 歯垢のたまりやすい場所を知る



歯と歯ぐきの境目を意識して
しっかり磨きましょう！

- ①奥歯の噛み合わせの面
- ②歯と歯の間
- ③歯と歯ぐきの境目



ポイント フロスや歯間ブラシを使う



歯ブラシの毛先が届かないところは、
デンタルフロスや歯間ブラシを使って
歯垢をしっかりと取り除きましょう！

ポイント 毛先が開いたら交換時期！月に1回は交換を！

毛の広がり度合い

歯垢除去率(%)

初期
(100%)

ヘッドの幅まで
広がったとき
(120%)

0

50

100

100

55

45%
清掃性
が低下

歯ブラシの毛先が広がると、
毛先部分が歯にあたっていない状態
になり、磨き残しが多くなります！



プロケア 年に2回以上は受診しましょう！

＜歯科医院でチェックを受けるメリット＞

①むし歯のチェック

むし歯は、歯と歯の間などの
直接見えないところにも
できやすいため、プロの
チェックが重要となります。



②歯周病のチェック

歯周病は、痛みのないまま
慢性的に進むことがあるた
め、気づきにくいという特
徴があります。歯科医院で
専門的にチェックしてもら
う必要があります。

③歯垢や歯石の除去

日頃の歯ブラシなどでのセ
ルフケアには限界がありま
す。歯科医院では専門器具
で歯垢や歯石をきれいに取
り除くことができます。

④セルフケアの質が上がる

歯科医師や歯科衛生士から日常のブラッシング
指導や、対象者に合った歯ブラシ・フロス・歯
間ブラシなどのケア用品と正しい使い方を教わ
ることができます。



⑤全身の健康にもつながる

お口の状態をチェックしてもらうことで、
さまざまな病気の予防にもつながります。
歯とお口の健康を保ち全身の健康も守り
ましょう。



アコム健康保険組合では、**無料の歯科健診事業**を行っております！

対象はアコム健保加入の被保険者と被扶養者です。

お口の中に不安のある方はもちろん、
歯周病やむし歯の早期発見のためにもぜひご利用ください！

【お問い合わせ】

アコム健康保険組合 東京健康相談室
TEL：03-6852-0023(0120-128-860)

＜引用・参考＞

・厚生労働省
e-ヘルスケアネット
・日本歯科医師会
イラスト：いらすとや