

綺麗な歯とお口だと良いことがたくさん

むし歯や歯周病をきちんと予防できていれば、歯にかかるお金を3分の1に抑えることができます。最近では歯の健康が全身の健康にも影響があることもわかってきました。歯を大切にすることで、あなたの医療費がお得になるかもしれません。

本日の講師 **奈良 夏樹** なら なつき

株式会社ミナケア 歯科医師・産業歯科医

東京歯科大学卒業。都立健康長寿医療センター・地域診療所などで8年間高齢者・障害者診療などに従事。2013年3月より(株)ミナケアに入社。データ解析・保健事業コンサルティング・公衆衛生に関する研究に従事するとともに、予防型歯科保健プログラム「デンタルIQチェック」を開発。2016年、歯科医療従事者専門情報サイト WHITE CROSSより、「WHITE CROSS Award」を受賞。



今のあなたの歯とお口は、健康的でしょうか？ さっそくチェックしてみましょう！



あなたの歯とお口の環境は大丈夫？ —10問のチェックテストで確認してみよう—

1	3食の食事以外に間食をすることが多い	<input type="checkbox"/>
2	清涼飲料水(スポーツドリンク、炭酸飲料、缶コーヒーなど)をよく飲む	<input type="checkbox"/>
3	無意識に上下の歯同士が当たっていることがある	<input type="checkbox"/>
4	唾液がねばねばしていることがある	<input type="checkbox"/>
5	歯磨き道具は歯ブラシだけだ	<input type="checkbox"/>
6	使っている歯磨き粉はフッ素入りではない・よくわからない	<input type="checkbox"/>
7	タバコを吸っている	<input type="checkbox"/>
8	歯ぐきが下がってきたと感じる	<input type="checkbox"/>
9	おやつはビスケットや飴などをよく食べる	<input type="checkbox"/>
10	かかりつけの歯科医院はない	<input type="checkbox"/>

ひとつでも当てはまったら要注意！

当てはまる項目が多い人ほど、むし歯や歯周病リスクが高いんです。歯とお口の健康を維持するためには、毎日の歯みがきだけでは足りません。あなたの知らない間にむし歯や歯周病はどんどん悪化していきます。普段の歯みがきにちょっと工夫加えたり、生活習慣に気をつけるだけで、あなたにとっても、会社にとってもメリットがいくつもあるんです。ぜひ毎日のケアに取り入れて欲しいポイントをご紹介します。



あなたの歯とお口の環境を健康にするためのヒント

1 歯みがき道具に、ちょい足し！

普段、歯ブラシを使っている方は「フロス」を試してみましょう。フロスは水がなくても使えて、歯ブラシでは磨きにくい歯と歯の間を狙うことができます。



2 食事・おやつのタイミング、選び方も一工夫

飲食するのは一日3食とおやつ1回と時間を決めて食べましょう。口の中に残りやすいビスケットや、甘い飴などのおやつ、酸っぱいおやつは避けてください。甘い飲み物をだらだら飲むこともむし歯の原因になります。甘い飲み物は、おやつと同じと考えて、時間を決めて飲み切りましょう。



3 歯医者さんに頼ってみよう

歯医者さんは予防のお手伝いをしてくれます。歯医者さんって治療だけだと思いませんか？プロによる丁寧なクリーニングはとても気持ちが良いもの。「予防歯科」で検索して、通える歯医者さんを探してみましょう。



会社にとってもこんないいことがあるんです

従業員の歯とお口環境の健康維持に取り組むことは、社会的にも重要度が増してきています。会社が負担する医療費のうち歯の医療費は2割を占めるとも言われており、その大部分がむし歯や歯周病の治療に掛かる医療費です。歯とお口の健康に積極的に取り組むことで、会社が負担する歯科医療費を減らすことができる可能性があります。

従業員向け健康経営eラーニングを導入してみませんか？

今回ご紹介した「歯とお口の健康」に関する動画教材の他にも、複数の講座をご用意しています。気軽に、簡単に、従業員のヘルスリテラシーを向上させることができます。

株式会社ミナケア
従業員向け健康経営eラーニング
<https://www.minacare.co.jp/elearning>



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社ミナケア 歯科医師・産業歯科医 奈良 夏樹



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者