

お口の健康をセルフチェック!

☐ 冷たいものや熱いものが
歯にしみる

☐ 朝起きたときに口が
ネバネバする

☐ 歯に黒い部分がある

☐ 歯と歯の間にもものが
はさまりやすい

☐ 歯の表面を舌で触ると
ザラザラする

☐ 歯みがきをすると
歯ぐきから出血する

☐ 食事や歯みがきの
ときに痛みがある

☐ 口臭がなんとなく
気になる

☐ 歯に穴や欠けがある

☐ 歯ぐきに赤く腫れた
部分がある



一つでもチェックがつくと **要注意!**



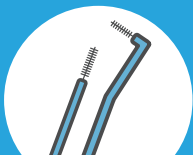
早期発見・早期治療が大切です。
まずは歯科医院を受診してみましょう。

ケアグッズを使い分け、お口の病気を予防しましょう!



歯ブラシ

小刻みに軽い力で動かしましょう



歯間ブラシ

歯と歯の間の掃除に



デンタルフロス

歯と歯の間の掃除に



ワンダフトブラシ

歯ブラシでは届かにくいところに



舌ブラシ

口臭の原因となる舌の汚れは専用のブラシで



フッ化物入り
歯磨剤

むし歯予防に効果的



お口から始める健康経営のすすめ

Q リタイア前にやるべきだった
「健康」の後悔

55～74歳
後悔

第1位

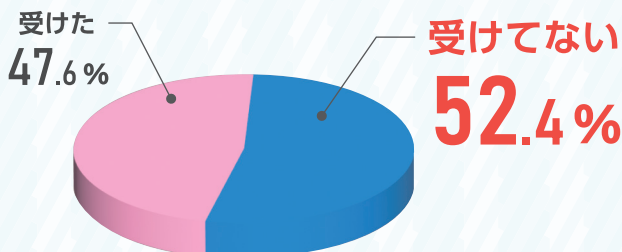
283pt

「**歯の定期検診を
受ければよかった**」



(出典:gooリサーチとプレジデント編集部による「人生の振り返り」に関するアンケート
2012.9.25～27 55～74歳の男女1,060名の回答より)

Q この1年間で歯科検診を
受けましたか？



30歳以上55歳未満の過半数が受けていない!
(全体平均: 受けた 58%)

(出典:厚生労働省 令和4年度歯科疾患実態調査)

従業員の健康は生産性の向上や業績向上につながる!

健康経営を進める上ではプレゼンティーイズム(健康上の問題による生産性の低下)の解消が重要だと言われています。お口のトラブルを抱えたまま働くことは、業務の非効率化に繋がります。セルフケアと定期的な歯科健(検)診でお口の健康を保ちましょう。

(参考:日本歯科医師会「8020 達成型社会の産業歯科保健 (パート2 労働者の健康と企業役割)」)

歯周病と全身の健康

歯周病は**歯を失う主な原因**となるだけでなく、**糖尿病をはじめとする全身の様々な病気**とも関連することが報告されています。

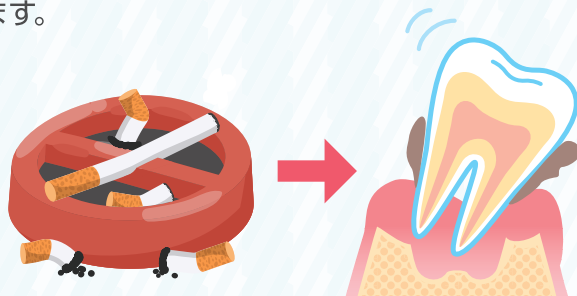
歯周病との関連が報告されている疾患

- ・ 糖尿病
- ・ 動脈硬化などの血管系の病気
- ・ 心筋梗塞などの心臓の病気
- ・ 低体重児出産、早産 など



たばこと歯周病

たばこを吸うと歯周病のリスクは2倍以上になります。



たばこは歯と口の健康にも悪影響を及ぼします。

