

健康あすなろ活動

健康あすなろ活動とは、各事業所の特性に合わせて働きさんの健康づくりを推進する保健事業の一つです。各事業所の健康管理委員さんからご報告いただいた活動をご案内いたします。

(株)和倉ダスキン

健康管理委員 まつひら しげこ
松平 滋子さん

テーマ 歯と口腔の健康について考えよう 活動期間 2024年7月24日～8月5日

活動内容 健康な歯を維持し、いくつになっても自分の歯で美味しく食べられるように、「歯と口腔の健康」について講演会を開催。「歯磨き運動」期間中は意識的に歯磨きをしてもらいました。

【活動の流れ】

歯とからだの健康や、歯の健康の大切さについてお話しいただく。

①7月24日に健康講演会「歯と口腔の健康」を開催する。

講師：三井歯科クリニック 三井医師

配布物：ダスキン歯ブラシ、「歯磨き運動アンケート・健康講演会の感想文」、歯と健康に関するパンフレット

②全員に「歯磨き運動」に参加してもらう。

意識的に歯磨きをしてもらう。

活動期間：7月24日～8月5日

「歯磨き運動アンケート・健康講演会の感想文」を提出した方全員に参加賞（みそ汁とスープのセット）を配布。

③アンケート集計結果や意見を全働きさんにお知らせする。



▲パンフレットと参加賞

健康管理委員コメント

参加者の感想文では、「歯の病気が気になる」方が9割おられたので、そういう方々のお役にたてたのではと思います。講演会では、歯の健康とからだの健康に密接な関係があることを、写真やイラスト、グラフなどでわかりやすく説明いただきました。何歳になっても自分の歯で美味しく食べられることはとても大切で、病気や認知症の発症リスクも減ると知り、やはり歯の健康は大事だと改めて感じました。

歯と口腔のことをお聞きしました

Q1 食後何時間経過すると虫歯になりやすいですか？

食べたり飲んだりした後は、口腔内が酸性に傾き、歯が脱灰して虫歯になりやすくなっています。一方、歯磨きでプラークを除去すると、唾液などの作用で中性に戻り、再石灰化して歯が元に戻ります。時間は関係なく、歯磨きをして口腔内が酸性になるのを防ぎましょう。

Q2 歯科検診は、どれくらいの間隔ですればよいですか？

年齢および口腔の状態で差がありますが、3カ月か6カ月に一度は検診を受けたほうが良いです。

Q3 時間がない時、歯磨きリンスのような物でも効果がありますか？

効果があります。

Q4 電動歯ブラシと歯ブラシのメリット、デメリットを知りたいです。どちらがおすすめですか？

電動ブラシは自動で動くので手より力を入れずに早く磨けます。デメリットは、値段が高いことと、普通の歯ブラシとは当て方が違うところです。他には、ジェットウォッシャー（口腔洗浄機）も良いと思います。

Q5 歯のホワイトニングやフロスなどの掃除はなぜ必要なのですか？

歯の掃除は、虫歯や歯周病予防に加え、全身の病気にも関係があります。ホワイトニングは審美的な治療ですので必ず必要というわけではありません。フロス（歯間ブラシ）などは、歯ブラシだけで取れない汚れを取るため必要です。

