

### 1日1回は時間をかけてみがく

「1日3回みがいているから安心」は×。  
ササっと3回みがくのではなく、1日1回は丁寧に時間をかけて歯垢\*を落としましょう。

\*歯の表面についた細菌や食べカスのかたまり



睡眠中はだ液が少なく細菌が増えやすいので、寝る前の歯みがきは特に丁寧に!

### すすぎは軽めに

歯みがき後に何回も水ですすぐと、歯みがき剤に含まれるフッ素のむし歯予防効果が弱くなります。フッ素を口の中に残すため、すすぎは軽めに。



軽く1~2回ゆすぐ程度にするのが○。

### 定期的に歯科健診を受ける

「歯やお口に症状がでてから歯医者さんに行く」というのは今や古い考え。自覚症状がなくても、定期的に歯科健診を受ける習慣を身につけましょう。



歯のクリーニングや歯みがき指導を行います。

半年に1回の受診が目安です。

# 歯のケア 新常識

### 「舌」もみがこう!

舌についた汚れ(舌苔)は口臭発生の原因となります。舌に白~淡黄色の汚れがついていたら、柔らかい歯ブラシや舌ブラシで軽くみがきましょう。



舌みがきは、起床時に行うのが効果的です。

### デンタルフロス等を併用

歯ブラシで落とせるのは歯の表側と裏側の歯垢です。歯と歯の間の歯垢は取れません。1日1回は、デンタルフロスや歯間ブラシも使いましょう。



### 禁煙

タバコは歯周病や口腔がんのリスクも高めます。また、ニコチンなどの作用で歯ぐきの血液循環が悪くなり、歯科治療をしても治りが悪くなります。



NO SMOKING

受動喫煙でもお口に悪影響あり!  
喫煙者は禁煙を。当組合の禁煙治療補助制度もご活用ください。

### お口のケアでウイルス感染症の予防?!

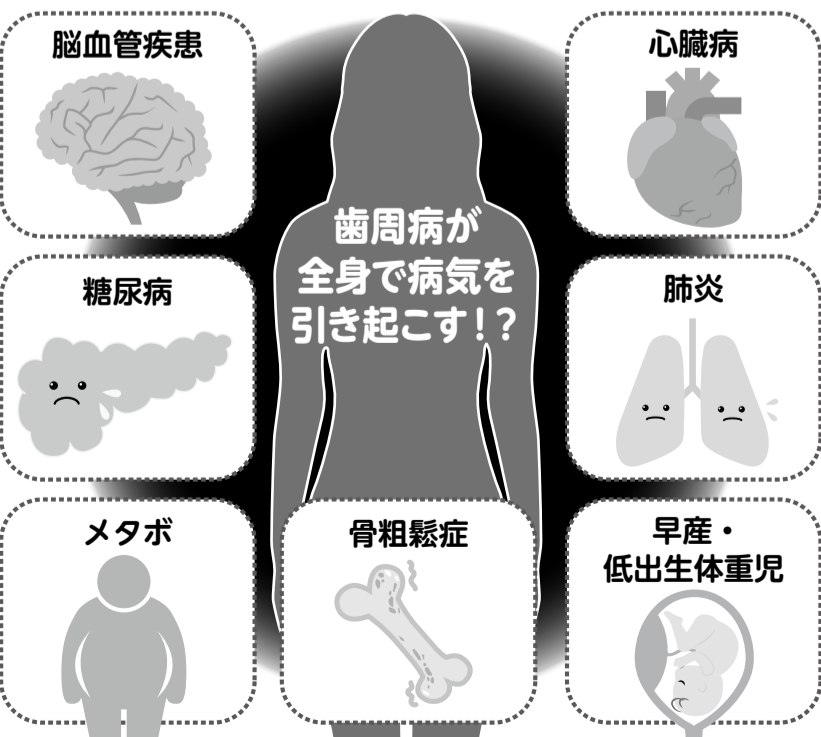
新型コロナウイルス感染症の蔓延が恐れられていますが、お口を清潔にし、健康に保つことはウイルス感染の水際対策となります。これまでに、歯周病菌がだすタンパク分解酵素は、インフルエンザウイルスが粘膜細胞内に侵入することを促進すると報告されています。ウイルス感染症の予防のために、お口のケアをしっかり行いましょう。

◀新型コロナウイルス(提供:米国立アレルギー・感染症研究所)

## けんぽお知らせ板

ご存じですか?

# お口の健康&全身の健康の深~い関係



### こんな症状は要注意

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる など

これらの症状に心当たりがある方は、実は気づかないうちに歯周病が進行しているかもしれません! 将来病気になって医療費がかかることを避けるためにも、普段の歯みがき習慣を見直してみませんか?

### 海空運健保の保健事業

海空運健康保険組合では、みなさまの健康増進のための事業を推進しております。



#### 歯科受診勧奨

歯周病のリスクが高い方へ通知を送付します。通知が届いた方はぜひ歯科受診をお願いいたします。



#### 禁煙治療補助

禁煙外来にて治療が終了した方へ補助をしております。最大1万円の補助を受けられますので、ご自身の健康とご家族のためにも禁煙をご検討ください。

詳しくは当健保組合ホームページをご確認ください。

海空運健保 検索

スマホもOK!

