



第17号テーマ：歯と口の手入れで健康長寿を！

健康づくりアドバイス

「人生100年時代」と言われるようになった今、
いかに健康的に長く自立して生活していけるかが大切です。
「食べる・笑う・話す」など日常生活に欠かせない
「歯と口腔」は、健康寿命と深くかかわっていますよ。



歯を失う原因第1位！

歯周病



歯を失う原因のほとんどが歯周病とむし歯と言われています。
若いころは『むし歯』で歯を失うケースが多く、
40歳代以降は『歯周病』で失うケースが増えます。



■歯を失う原因の割合

歯周病, 41.8%

むし歯, 32.4%

破折, 11.4% その他, 14.4%

※引用：8020財団HPより



歯周病が及ぼす
全身への影響

歯周病の原因となる細菌などが
全身にまわると様々な病気に影響します。

肥満

糖尿病

認知症

肺炎

心筋梗塞

脳梗塞

口腔の健康を守りましょう

口腔の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がります。
そのための【ケアポイント】を、紹介します。

歯肉縁上

歯肉縁下



①日々のセルフケアで歯の上部(歯肉縁上)を健康に保つ

②定期的に歯科へ通院してプロによるケアで歯の内側
(歯肉縁下)を健康に保つ

今日からすぐにできるセルフケアのポイント

オーラルケアの基本は1日3回食事の後の歯磨きです。



朝

歯ブラシのみ



昼

歯間ケアと
マウスウォッシュでもOK



就寝前

フロス
or
歯間ブラシ → 歯ブラシ



日々のセルフケアを基本として、半年に1回は歯科健診を受診し
プロケアを受けて、歯と口腔の健康を守り健康長寿を実現しましょう！

無料歯科健診をご利用ください！

内容	歯周病や虫歯、歯垢、歯石のチェック、 その他口腔内に関する相談を受けられます！
対象者	EAファーマ健保の被保険者、被扶養者の方
費用	無料

詳しくは、健保ホームページTOPのお知らせよりご確認ください。

歯科健診を受けて
みんなで明るい歯の未来を
目指しましょう！



健保からのお知らせ

健診のご予約はお済みですか？

早めに予約しないと希望時期に受診できません。

- ①まずは受診日を決定しましょう！
- ②医療機関選びにお困りの時はご相談ください。
- ③健診は、EAファーマ健保HPよりご予約できます。



※月末で予約が済んでいない方には、
健保から状況確認のメールをお送りします。



詳細については
健保HPをご確認ください。

EAファーマ健保

検索

EAファーマ健康保険組合