

職場の
健康づくりの
ために

歯みがきのすすめ

～歯と口の健康が会社を救う～

意外と知らない口と全身の関係

歯と口の不調はやがて
全身の病気につながります。

認知症

脳梗塞

動脈硬化

誤嚥性肺炎

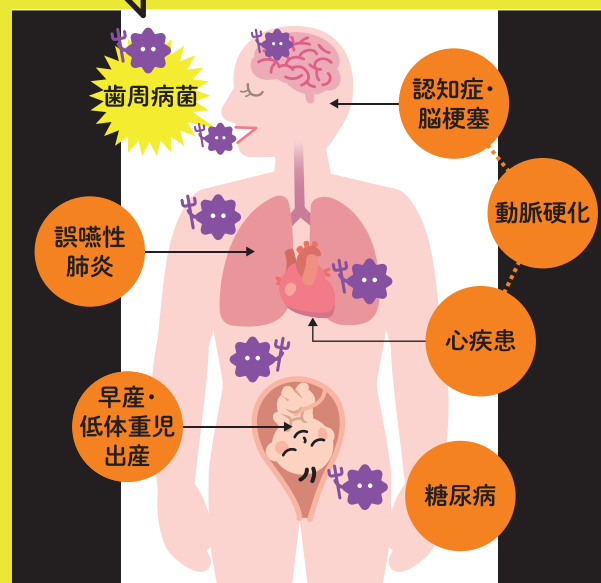
心疾患

糖尿病

早産／低体重児出産

など…

口の中の歯周病菌は
血流によって全身に回る危険があります！



Check!!

職員の「不健康」は会社の「リスク」
職員の「健康」は会社の「メリット」

歯と口の健康が会社にもたらす3つのメリット

メリット

1

リスクが
減る

歯や口の不調がもたらす病気は全身の病気に繋がりがねず、働き盛りの職員が突然働けなくなるといった、業務上のリスクとなる可能性があります。職員の歯や口の健康管理、見直してみませんか。

メリット

2

業務の
効率化

健康状態の良い職員はそれだけ労働のモチベーションや作業効率も上がります。健康でイキイキと働く職員を増やすことが業務の効率化に繋がります。

メリット

3

コストが
減る

病気にかかる職員が少なくなれば、それだけ会社が負担する社会保険料の削減につながります。また病気による休職・離職のリスクを減らすことで、その分の採用など人事にかかるコストも減らせます。



裏面はポスターとして職場内に掲示・または手元資料として職員の皆様にお配りできる「セルフチェックシート」となっております。是非、複製の上ご活用ください！

>

今から
始めよう!

職場でできる! お口の健康セルフケア

Check! まずはセルフチェック

- 歯肉に出血や腫れがある
-
- 歯肉に重苦しい違和感がある
-
- 冷たいものや熱いものが歯にしみる
-
- うまく噛めないと感じることもある
-
- 口の臭いが気になることがある
-
- 食べ物が歯と歯の間につきやすくなった

一つでもチェックがいたら**要注意!**
お近くの歯科医院で相談してみましょう!

使い分けて歯みがきマスターを目指せ!

お口のケアアイテム



歯ブラシ

→基本のアイテム!
毛先がひらいてきたら取り替えどき!



タフトブラシ

→歯ブラシの届かない場所のケアに!



デンタルフロス

→歯と歯の間のお手入れに!



歯間ブラシ

→食べ物などがつまりやすい
隙間のお手入れに!

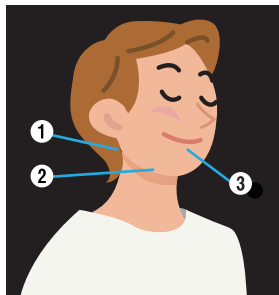


舌ブラシ

→舌の汚れは口臭の原因!
専用のブラシでみがきましょう!

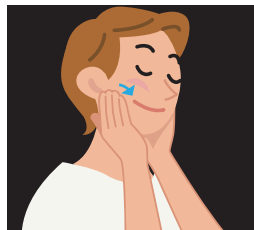
※使い方がわからない場合は、歯科医院で教えてもらいましょう。

舌や表情筋を鍛えることは、唾液の適切な分泌や正しく噛む習慣を身につけ、むし歯や歯周病などのお口のトラブルを防ぎ、そして全身の健康を守ることに繋がります。
職場でできるセルフケア体操で、お口から全身の健康を守りましょう。



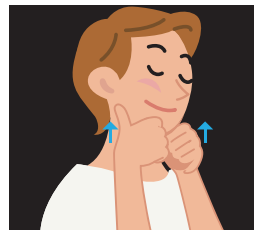
- ① 耳下腺
- ② 顎下腺
- ③ 舌下腺

《耳下腺への刺激》



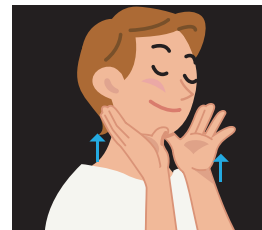
上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す
(10回)

《顎下腺への刺激》



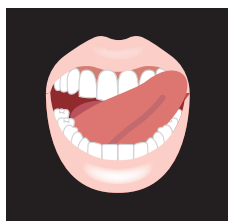
耳の下からあごの下に向かって5ヶ所ぐらいを順番に押す(5回)

《舌下腺への刺激》

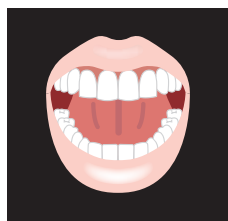


あごの真下から親指を突き上げるようにゆっくりグーと押す(10回)

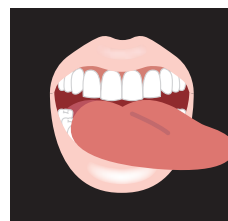
《舌の体操》※3回くらい繰り返します



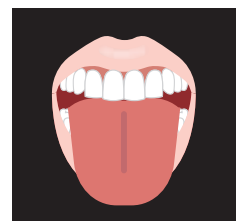
口を開けて舌先を大きく回す



口を大きく開けて舌を上あごにつける



口を開けたまま舌を左右に出す



口を開けたまま舌を前方に突き出す