

歯の健康
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
生涯、自分自身の歯で食事をするために

いつまでも自分の歯で食事が楽しめるための 知っておきたい口腔ケア

歯の健康は、身体の健康に大きな影響を及ぼします

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります



講 座 の ポ イ ン ト

◆ 歯科健診の義務化が検討されているのは、ご存じですか？

2022年度の「骨太の方針」で、年代に関係なく国民全員が歯科健診を受けることを目標とする、「国民皆歯科健診」制度の検討が発表されました。目的は、国民の体を病気から守り、豊かな食生活を守るため、不健康な歯は生活習慣病の原因にもなり、噛む回数は記憶力、認知症とも関連があるとの研究結果も出ています。また国民の8割がかかっていると言われる歯周病も全身に悪影響を与え、脳卒中・心筋梗塞・骨粗しょう症、高血圧症、関節リウマチなどを悪化させる可能性が言われています。

この講座では、いつまでの自分の歯で食事をして、健康寿命を延伸するオーラルケアの大切さと、正しいケアの方法を学びます。

【講師】 歯科衛生士 加藤 理子氏（東京都歯科衛生士会 所属）

■「歯の健康」コース オンデマンド型 カリキュラム

	項 目	内 容
カリキュラム	導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
	歯（くち）の健康と健康寿命の関係	<ul style="list-style-type: none"> ●健康寿命と健口寿命 ●8020って？ ●口の機能低下による悪循環スパイラル ●定期的なメンテナンスを
	なんで歯はなくなるの？（むし歯）	<ul style="list-style-type: none"> ●歯を失う原因 ●むし歯になるメカニズム
	なんで歯はなくなるの？（歯周病）	<ul style="list-style-type: none"> ●歯周病とは ●歯周病と様々な疾患との関係 ●女性のからだと歯周病 ●ブラークコントロール
	自宅で行う口腔ケアのポイント プラーク（歯垢）を落とし、清潔なお口を保つことが大切です	<ul style="list-style-type: none"> ●口腔ケア <ul style="list-style-type: none"> ・歯みがき ・歯間ケア ・デンタルフロス ・入れ歯、義歯の手入れ

データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。

【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合