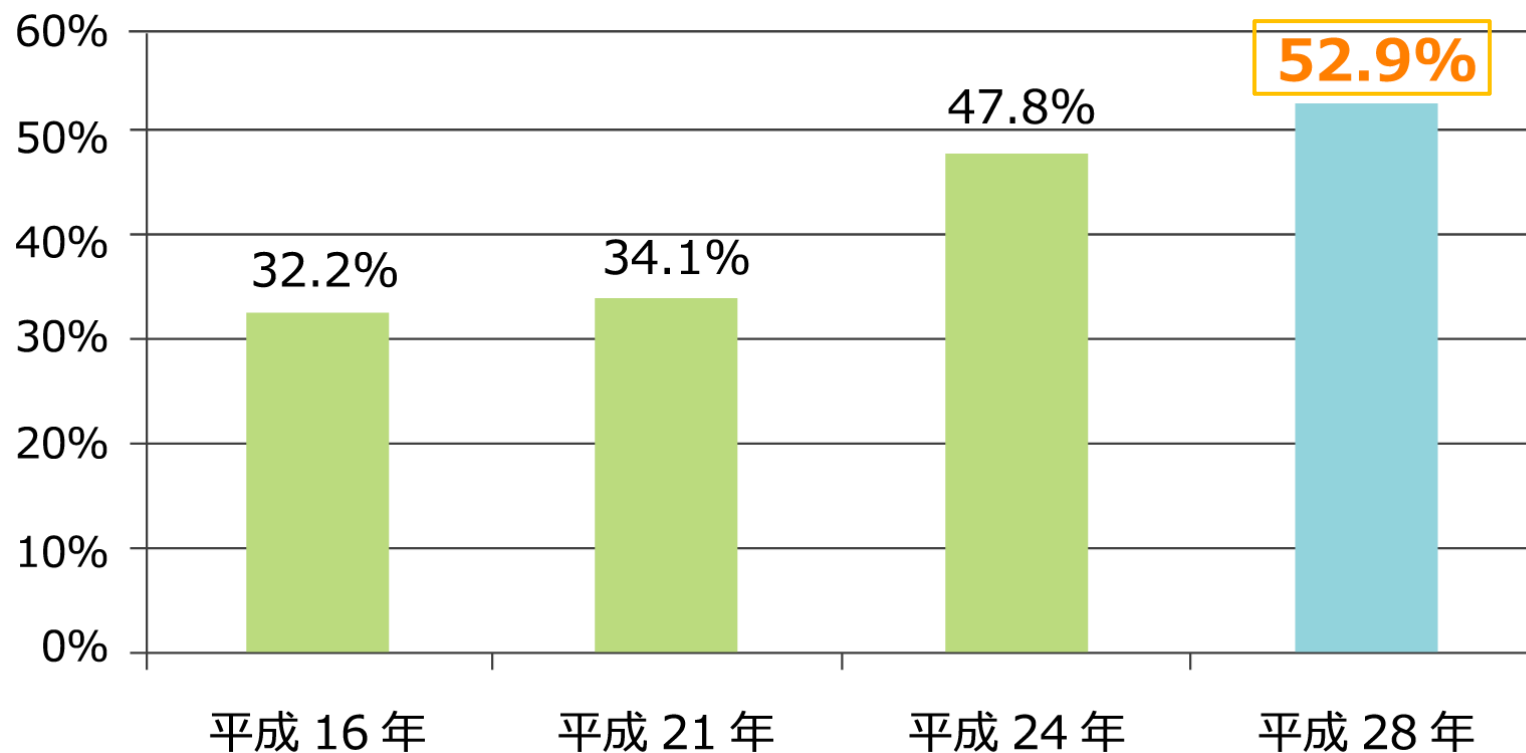


コロナでも自粛しない！ 口腔ケア

株式会社ドクタートラスト
産業保健師

歯科健診受けていますか？



H28年国民健康栄養調査によると歯科健診の受診率は半分程度

▼
定期健康診断のように法的措置がないため、
継続した歯と口の健康管理には積極的な取り組みが必要



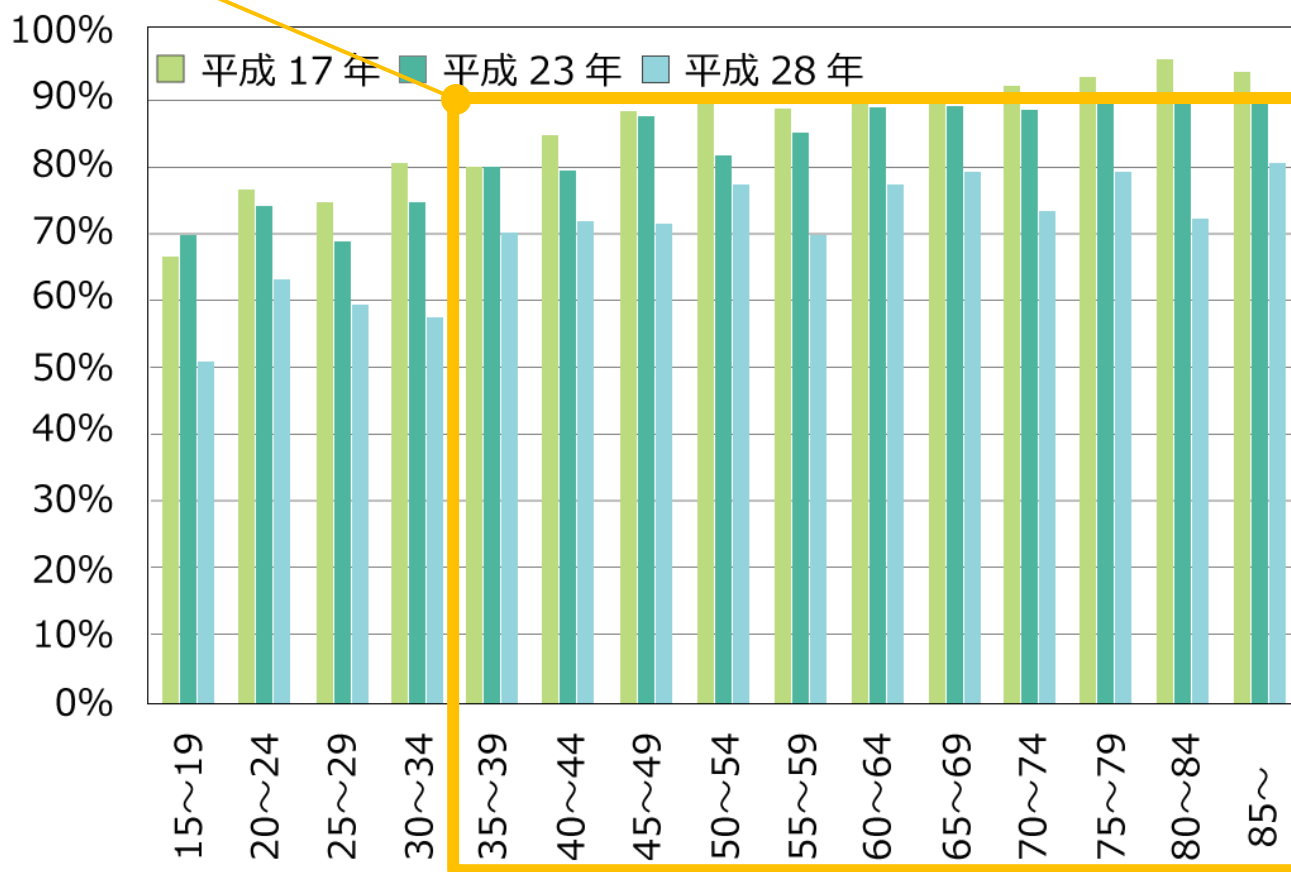
出典：厚生労働省

歯周病は日本人の国民病？

成人の約7割が歯周病に罹患している。

35歳以上はどの年代も7割もしくはそれ以上の方が歯肉に問題を抱えている。

歯肉に所見のある者の割合



出典：厚生労働省

お口の健康、気にしていますか？

自分でできること

- 食後の歯磨きできていますか？
- 歯科健診を年1回、または半年に1回受診していますか？
- 自分の歯と歯茎の状態を知っていますか？



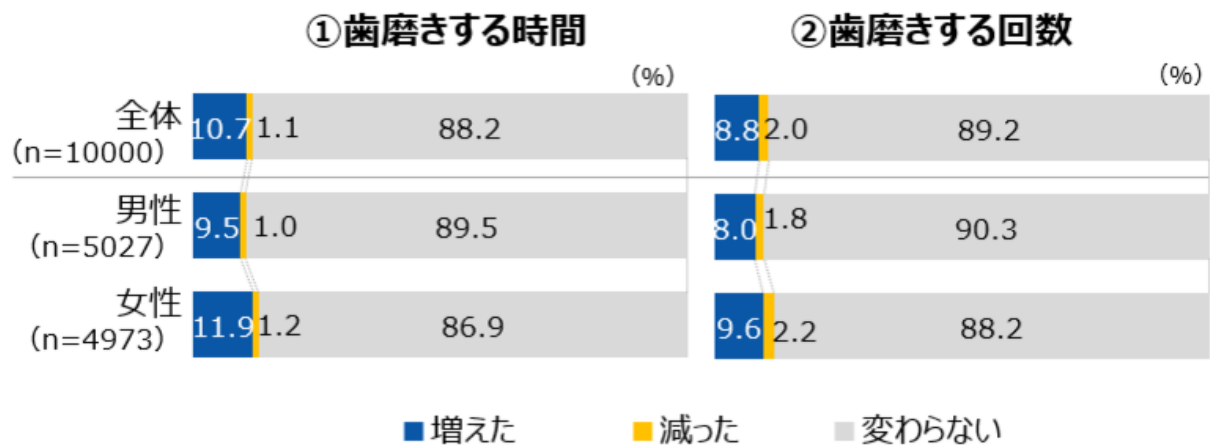
職場でできること

- 歯科保健の必要性についての周知や環境整備はできていますか？
- 保険組合が実施している歯科保健サービスを把握、活用できていますか？
- 助成金制度の活用できていますか？

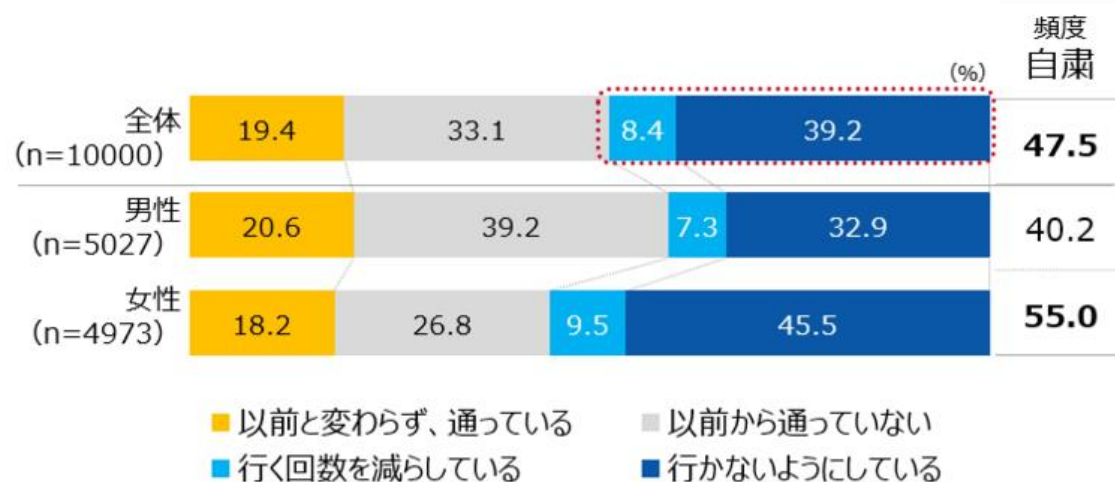


テレワークで歯磨き習慣どうなった？

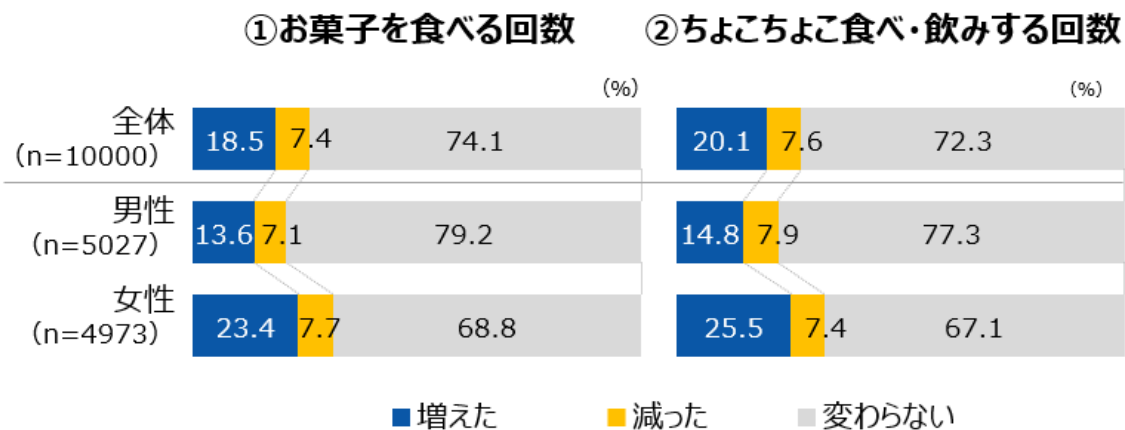
【グラフ1】 歯磨き状況の変化



【グラフ4】 コロナ禍による歯科医院通院頻度



【グラフ2】 コロナ禍による食生活変化



出典：ブラウンオーラルB オーラルケア実態調査

コロナ禍でも歯磨き習慣は以前のまま。
むし歯や歯周病を心配するも歯科医院
への通院は自粛傾向にある



セルフチェックしてみましょう

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする
- 口臭が気になる
- 歯肉が赤く腫れている（健康的な歯肉はピンク色）
- 食べ物がよくはさまる（前歯が出てきたり、歯間に隙間がでてきた）
- 歯が長くなったような気がする
- ブラッシング時に出血する
- 歯肉がむずがゆい、痛い
- かたい物が噛みにくくなった



いくつ
あてはまりましたか？



3つあてはまった ⇒ 油断は禁物です。ご自分および歯医者さんで予防するように努めましょう

6つあてはまった ⇒ 歯周病が進行している可能性があります

すべてあてはまった ⇒ 歯周病の症状がかなり進んでいます

お口の健康と全身への影響

歯周病は命を奪う心疾患の原因にも！

歯周病がある人は狭心症や心筋梗塞を起こす可能性が高まるという研究結果があります。

高血圧や高コレステロールは心疾患の有名なリスクですが、なんと！**歯周病も心疾患のリスク要因**なのです。
口と心臓、離れているので意外に思われるかもしれませんが。

血圧やコレステロールは定期健康診断で検査し、健診事後措置で対応していると思いますが、歯周病に関しては、どうでしょうか？



歯周病は、心疾患以外にも、糖尿病の悪化や脳梗塞など、**全身に影響を及ぼす可能性があります！**

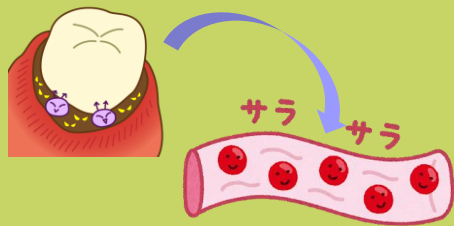
口の中の健康づくりを入口にして、**全身の健康づくり**を目指しましょう

歯周病からどうして心疾患に？

きちんと歯が磨けていないと、
歯垢が歯と歯ぐきの間の溝
(歯周ポケット) にたまり
歯垢の細菌が繁殖する



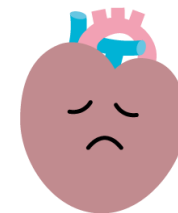
繁殖した細菌が、歯周ポ
ケット周囲の組織の炎症部
分から血液中に入る



細菌が血管壁に付着、炎
症を起こし炎症部分が動
脈硬化を起こす

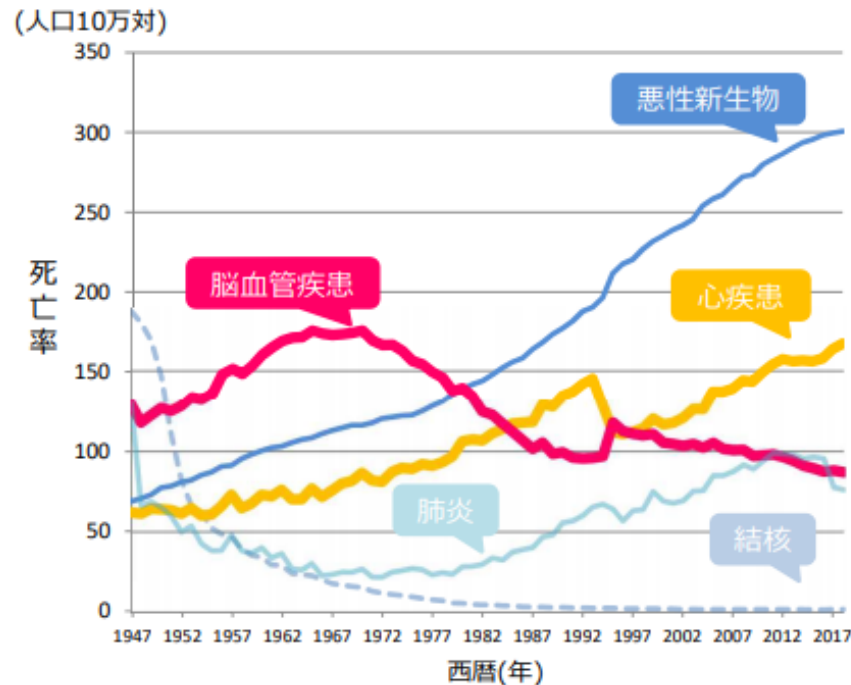


動脈硬化を起こすことによ
り、狭心症や心筋梗塞を
引き起こす可能性が高まる

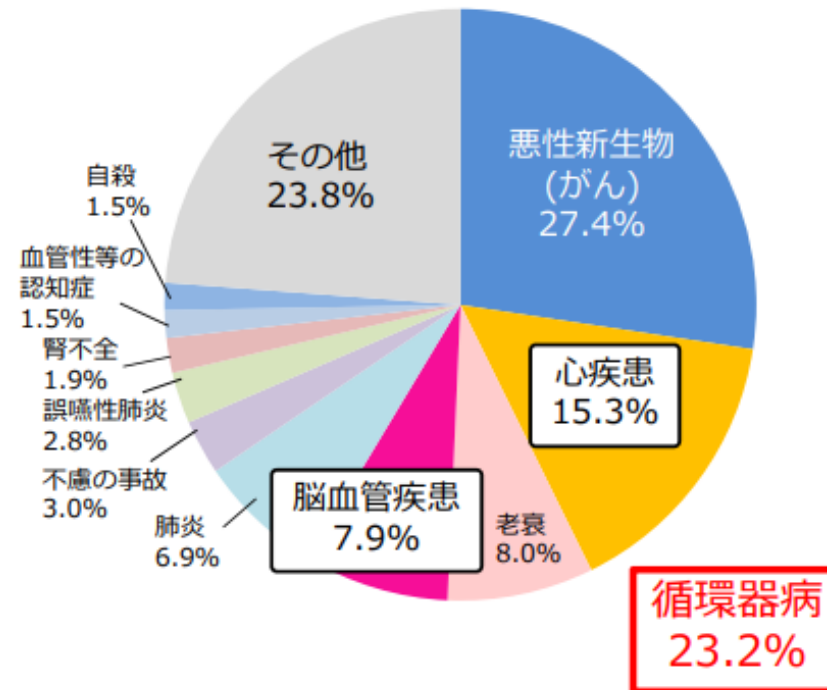


日本人に身近な心疾患

我が国における死亡率の推移(主な死因別)



2018(平成30)年の死亡原因内訳(%)



出典：人口動態統計(1947~2018年(確定数))

心疾患は死亡原因の第2位

脳血管疾患は第4位であり、両者を合わせた循環器病は、悪性新生物(がん)に次ぐ死亡原因

出典：厚生労働省

企業の取り組み①

保険組合で補助をしている事例を紹介します。定期的な歯科健診の受診を勧奨しましょう。



職場巡回定期健康診断時に同時に歯科健診を実施。自己負担なく歯科健診を受けることができる。



提携している歯科医院で歯科健診を自己負担なく受けることができる。被保険者ならびに被扶養者が利用可能。



定期健康診断時に歯周病リスクを検査実施。後日、リスクに応じたアドバイスを実施。

企業の取り組み②

オフィスの洗面所での新型コロナウイルス集団感染も報告されています！

「洗面所での歯磨きを禁止にする」のではなく・・・

感染拡大させずに歯磨きする工夫を周知しましょう。

歯磨き中はおしゃべりは控えましょう



歯磨き中は手で口をおおってしぶきが飛び散らないように



口をすすぐ時は静かにすすぎましょう



蛇口に触れる時はペーパータオルで覆って



企業の取り組み③

事業主が、雇用管理制度（評価・処遇制度、研修制度、健康づくり制度、メンター制度、短時間正社員制度（保育事業主のみ））の導入等による雇用管理改善を行い、離職率の低下に取り組んだ場合に**57万円**助成するものです。

認定

次の〔1〕～〔5〕の雇用管理制度の導入を内容とする雇用管理制度整備計画を作成し、管轄の労働局の認定を受ける。
〔1〕評価・処遇制度 〔2〕研修制度 〔3〕健康づくり制度 〔4〕メンター制度 〔5〕短時間正社員制度（保育事業主のみ）

歯周疾患検診も対象です！

導入・実施

雇用管理制度整備計画にもとづき、当該雇用管理制度整備計画の実施期間内に、雇用管理制度を導入・実施する。

目標の達成

雇用管理制度整備計画期間の終了から1年経過するまでの期間の離職率を、雇用管理制度整備計画を提出する前1年間の離職率よりも、目標値以上に低下させる。

対象事業所における雇用保険一般被保険者の人数区分	1 ～ 9人	10 ～ 29人	30 ～ 99人	100～299人	300人以上
低下させる離職率(目標値)	15%	10%	7%	5%	3%

詳細は厚生労働省のHPをご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000199292_00005.html



Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクターラスト

担当者保健師のひとこと

定期健康診断はきちんと受けているのに、歯科健診を受けていない方は多くいらっしゃいます。歯周病のリスクは、口の中にとどまらずに全身に影響をおよぼします。毎日の歯磨きとともに、歯科健診を定期的に受診して、口腔内の健康保持増進に努めましょう。

動画配信始めました！産業保健の最新情報をお届けします！

チャンネル登録
すると最新動画が
チェックできる めん!

ドクターラスト公式 YouTube チャンネル

健康経営セミナー

毎週 動画配信中!!

ドクターラスト YouTube 検索

- ・新型コロナウイルス 予防方法
- ・パワハラ防止法
- …など

今話題のトピックについて
専門職が解説いたします。
ぜひチャンネル登録お願いします!

動画へ!