

2023年12月 健康経営 勉強会



株式会社 アシスト



2023
健康経営優良法人
Health and productivity

◆ 1月の重点目標「歯の健康」について

➤ 日本歯科医師会「歯周病とは？」動画視聴

- ・ 歯周病は歯を支えている組織が壊れていくもの
- ・ 45歳以上で急激に増え、50歳台では約半数が患っている⇒全国民の7～8割が患う**国民病**ともいわれる
- ・ 生きた細菌が引き起こす**炎症性疾患・感染症**
- ・ **全身疾患に影響**するため真剣に向き合う必要がある病気だが**治療しない人も多い**
- ・ 糖尿病、心臓血管系疾患、呼吸器系疾患、消化器系疾患などを**悪化**させたりする
- ・ 歯周病のセルフチェック方法紹介
- ・ 初期でなければ完治が難しい病気のため歯肉の腫れや出血を見逃さないことが大切



➤ 歯周病予防について

- ・ 歯ブラシ・フロス・歯間ブラシを使い、**1本ずつ、側面の両側も丁寧に磨く**
- ・ 定期的な歯科検診受診

歯周病の怖さを改めて理解しました。
毎日自分の歯と歯ぐきをチェックして
予防することが大切です！

