

歯の健康を守ろう!

正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。むし歯や歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。

歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているので、うがいでだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」ことと「みがけている」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

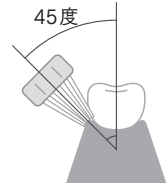
歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。
前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。



出典：日本歯科医師会HP テーマパーク8020「ブラッシング」

質のよい睡眠をとるために



快眠環境の作り方

監修：遠藤 拓郎 (スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

睡眠には体や脳、心のメンテナンスを行い、明日への活力を養う大切な役割があります。質のよい睡眠をとるためには日中の活動量を増やし、快適な睡眠環境をつくるのが重要。ここでは快眠環境の作り方のポイントをご紹介します。

POINT 1 夜間は明るい光を見ない

21時以降は部屋の照明を間接照明などの弱い光に切り替えて。

パソコン、スマートフォンなどは画面の明るさをできる限り落として使用するとよいでしょう。

POINT 2 室温を管理する

すみやかに入眠するには布団内の温度を33℃くらいに保つのがベスト。

そのため、室温は、夏は27～29℃(冬は18～20℃)にエアコンを設定しましょう。

POINT 3 部屋の湿度を管理する

部屋の湿度は50%前後に保つのが理想的です。

夏場はエアコンの除湿機能などを使うのがおすすめ(冬場は加湿器を使って湿度を保ちましょう)。

POINT 4 柑橘系の香りを嗅ぐ

香りには心身をリラックスさせる効果があり、寝る前に香りを嗅ぐことで睡眠の質も高められます。オレンジなど柑橘系の香りがおすすめ。

お知らせ

令和4年6月23日付けで甲斐隆文氏が選定理事を退任し、後任に水津英敏氏が7月1日付けで選定理事へ就任されました。

事業概要 (2022年6月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 3,071人
女 2,536人
計 5,607人

平均標準報酬月額



男 322,934円
女 259,468円
平均 294,229円

被扶養者数



1,240人
1人当たり扶養率
0.22人

介護保険第2号被保険者数



1,189人