

令和元年度健康週間「健康講話」

～お口の健康と全身の健康のつながりについて～

令和元年 10月3日（木）、米代西部森林管理署健康週間実施計画に基づく健康講話を実施しました。

今年は医療法人 能代歯科医療会理事長の鈴木先生を講師に迎え、「健康管理と歯の健康との密接な関係について」講話していただきました。

この講話は、職員への健康維持増進のための指導強化ならびに自主健康管理意識の高揚を図ることを目的として開催しています。

講義内容

- 1 歯が引き起こす弊害について
歯を抜いて、そのままにしておくとう顎関節や背骨が変形するなど病気の原因になる。
- 2 歯の健康状態悪化に伴う病気
歯周病細菌が気管や血液を通じ、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病等全身疾患を引き起こす。
- 3 歯磨きに優る予防なし
(1) 歯の健康を保つため、毎食直後、歯磨きをする場合は歯磨き粉をつけないで磨き、歯磨き粉を使用する場合は、毎食直後 30 分間は酸性状態なので歯に傷がつくため、食後 30 分後に歯磨きすること。なお、磨く際は、歯と歯の間（歯頸部）を重点的に時間かけて磨くことが効果的。
(2) 朝起きたらすぐ歯磨きをすること。（口の雑菌を排除してから朝食を！）
- 4 口腔ケアでがん治療
歯磨きを徹底することで延命につながる。



講話の状況