

職場にも1本

歯ブラシを置きませんか

# 食後の歯みがきで 仕事中でも きれいな口

## 職場で歯みがき していますか？



歯みがきは、むし歯や歯周病の予防に欠かせません。

また、口の健康は全身の健康にも関係があることが明らかになっています。

将来自分の歯を多く残すためには、働く世代のうちから適切なケアをすることがとても大切です。健康な口を守るために、家だけでなく、職場でも食後の歯みがきをしませんか？

**むし歯予防だけじゃない！**

### <働く世代 歯や口の健康を守るメリット>

#### ・口臭予防

食後に歯を磨くことで口臭を予防できます。相手へのマナーと、自分のリフレッシュのために、歯みがきは大切です。

#### ・感染症の予防

歯みがきは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、インフルエンザ等の感染症も予防します。

#### ・生活習慣病の予防

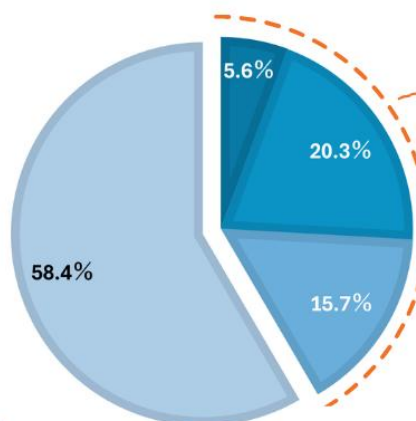
歯周病が悪化すると糖尿病などの生活習慣病も悪化することがわかっています。また、自分の歯が少ない人ほど医科の医療費が高くなるとの報告があります。

#### ・計画的な歯科受診

毎日のセルフケアと定期的な歯科検診を受けることで、歯科疾患を予防することができます。歯科への受診で急に仕事を休む必要がなくなります。

歯や口の中のトラブルでパフォーマンスが低下した経験

■よくある ■たまにある ■1回でもある ■ない



## 歯や口のトラブルで パフォーマンスが低下する？

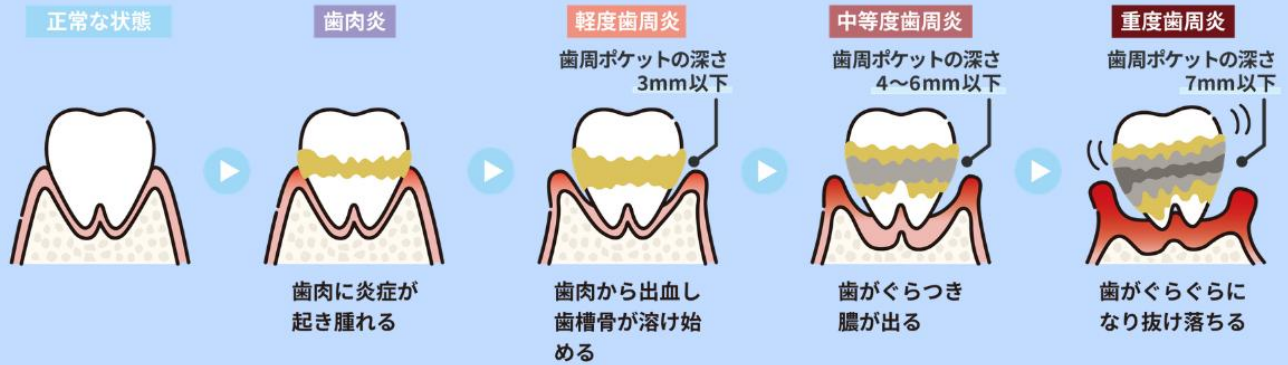
日本歯科医師会が2024年に15~79歳の男女10,000人を対象に行った調査によると、**1年間に歯や口の中のトラブルでパフォーマンスが低下した経験がある人は41.6%**であることがわかりました。

また、歯や口の中のトラブルは、日常生活でどんなことに影響を及ぼすと思うかという質問では、「集中力」(48.4%)、「生活全般の質」(37.3%)、「コミュニケーション・会話」(36.9%)、「人付き合い」(30.5%)が上位にあげられました。口の健康はより良い生活・仕事のために大切です。



# 歯周病はどんな病気？

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯肉や、歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。歯垢（プラーク）の中の細菌が原因で起こります。



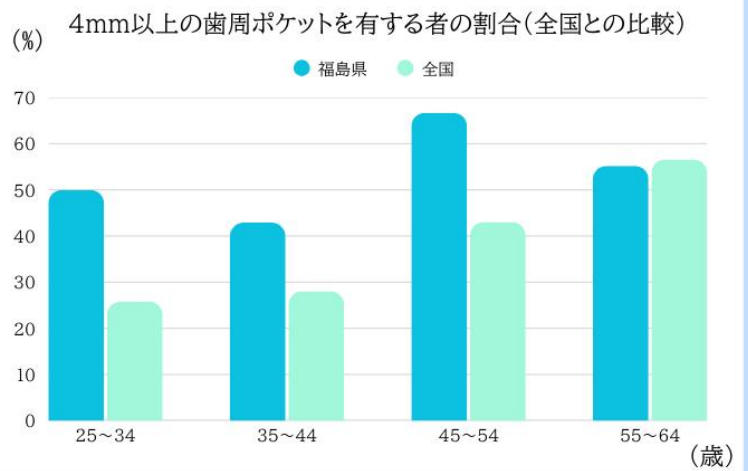
## 福島県の歯周病の実態

歯周病は、歯と歯肉の隙間の深さ（歯周ポケット）を測って診断します。

右のグラフは、4mm以上の歯周ポケットがある、中等度または重度歯周炎の人の割合を、福島県と全国で比較したものです。

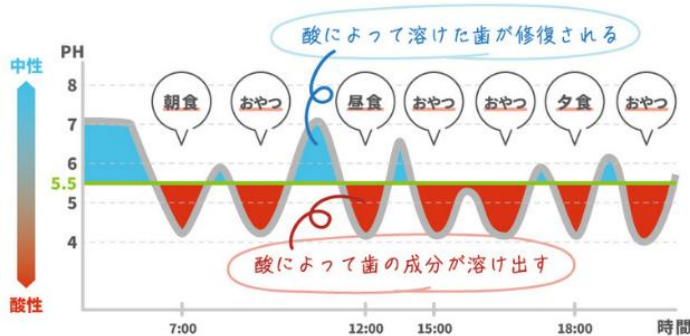
働く世代のほとんどの年代で、福島県は全国よりも歯周炎にかかっている人が多いことがわかります。

自分の口の状態と歯みがき習慣について、見直してみましょう。



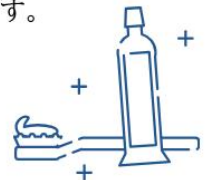
出典：令和6年 歯科疾患実態調査

## 食事と口の中の変化



左のグラフは、口の中のpH（ピーエイチ）の変化を表したグラフです。食事によって口の中が酸性に傾くと、むし歯のリスクが高まります。

むし歯を防ぐには適切なケアと間食の取り方に気をつけて、口の中を中性に保ち、酸性に傾いている時間を短くすることが大切です。



## 年に1度は歯科検診を



歯周病は、痛みがないまま進行することも多い病気です。気になる症状がなくても、年に1度は歯科医院で歯科検診を受けましょう。

また、毎日のセルフケアでは落としきれない歯垢（プラーク）や歯石を、歯科医院で定期的に取り除くことも大切です。健康な口を守るために、かかりつけ歯科医院を持ちましょう。