

# 業績アップはお口から！！

## ～従業員の歯と口の健康を守る～

歯周病は歯周病菌の感染により、歯ぐきの腫れや出血など、歯肉に影響をひき起こし、やがては歯を支えている骨を溶かしていく病気のことです。**結果的に歯を失う原因**となります。

また、お口の中だけの問題ではなく、**全身疾患とも深い関わりがある**ことから、**仕事にも大きく影響してしまう可能性**があります。

### 歯周病が仕事に与える影響



#### ①口臭や外見

歯周病が進行すると**口臭の発生**や**歯が抜ける**など見た目に影響します。



#### ②痛みや違和感・不快感

歯周病の進行により、歯ぐきが腫れて**痛む・血が出る、歯がグラグラする**などの症状が現れます。

**重要！**

#### ③全身への影響

歯周病菌は腫れた歯肉の血管から血液中に入り込むと、全身をめぐるります。その結果、**糖尿病や動脈硬化などの発症や悪化**に影響し、**脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる重大な疾患のリスクが高まります。**



お口のトラブルを無視しながら  
仕事を続けることにより、  
**生産性が低下し、コストが増大**します！



歯周病の初期には、痛みなどの  
自覚症状がほとんどないので、  
予防や早期発見・早期治療が重要です。



## 歯周病予防のためにできること

### ◎会社でできること

#### 1) 歯の健康の環境づくり

- ・洗面所等に歯みがきを促す張り紙をする
- ・食事スペースによく噛むことを促す張り紙をする



#### 2) 歯科健診の実施・受診勧奨

- ・職場健診に歯科健診を取り入れる
- ・市町村の歯周疾患検診の受診を勧める (40歳、50歳、60歳、70歳が対象  
※R6年度からは20歳、30歳も対象に)

#### 3) 口腔ケアセミナーの開催

- ・従業員が口腔ケアの重要性を学ぶことで、日常的な口腔ケアについての意識を高める

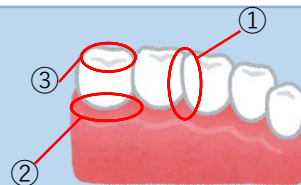
口腔ケアセミナーの開催について  
保健所も協力できます！  
気軽にご相談ください！！



### ◎個人でできること

#### 1) 自分で毎日行うセルフケア

- 毎食後の丁寧な歯みがき
- ・①歯と歯の間、②歯と歯ぐきの境目、③奥歯のかみ合わせを念入りに
- ・夜寝る前は特に念入りに
- ・糸付きようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシの使用



#### 2) 歯科専門家が行うプロフェッショナルケア

- 定期的な歯科受診で歯のメンテナンス
  - ・歯みがき指導や歯石除去などの専門的ケア
- ※適切な歯科受診の間隔は人によって異なるので、まずは1度歯科医師に診てもらいましょう。



#### 3) 生活習慣を整える

- ・バランスの良い食事をよく噛んで食べる
- ・睡眠を十分にとる
- ・ストレスをためない
- ・禁煙・受動喫煙防止



歯周病予防で  
**健康と業績アップの両立を**  
目指しましょう！