

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

歯の健康  
コース

自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
生涯、自分自身の歯で食事をするために

## いつまでも自分の歯で食事が楽しめるための 知っておきたい口腔ケア

歯の健康は、身体の健康に大きな影響を及ぼします

**無 料**

インターネットの  
接続費用は  
自己負担と  
なります



### 講 座 の ポ イ ン ト

#### ◆ 歯科健診の義務化が検討されているのは、ご存じですか？

2022年度の「骨太の方針」で、年代に関係なく国民全員が歯科健診を受けることを目標とする、「国民皆歯科健診」制度の検討が発表されました。目的は、国民の体を病気から守り、豊かな食生活を守るため、不健康な歯は生活習慣病の原因にもなり、噛む回数は記憶力、認知症とも関連があるとの研究結果も出ています。また国民の8割がかかっていると言われる歯周病も全身に悪影響を与え、脳卒中・心筋梗塞・骨粗しょう症、高血圧症、関節リウマチなどを悪化させる可能性が言われています。

この講座では、いつまでの自分の歯で食事をして、健康寿命を延伸するオーラルケアの大切さと、正しいケアの方法を学びます。

【講師】 歯科衛生士 加藤 理子氏（東京都歯科衛生士会 所属）

## ■「知っておきたい口腔ケア」オンライン版 カリキュラム

項 目	内 容
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本セミナーのポイント</li> <li>●講師の自己紹介</li> </ul>
歯（くち）の健康と健康寿命の関係	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康寿命と健口寿命</li> <li>●8020って？</li> <li>●口の機能低下による悪循環スパイラル</li> <li>●定期的なメンテナンスを</li> </ul>
なんで歯はなくなるの？（むし歯）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯を失う原因</li> <li>●むし歯になるメカニズム</li> </ul>
なんで歯はなくなるの？（歯周病）	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯周病とは</li> <li>●歯周病と様々な疾患との関係</li> <li>●女性のからだと歯周病</li> <li>●プラークコントロール</li> </ul>
<p>自宅で行う口腔ケアのポイント</p> <p>プラーク（歯垢）を落とし、清潔なお口を保つことが大切です</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●口腔ケア               <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがき</li> <li>・歯間ケア</li> <li>・デンタルフロス</li> <li>・入れ歯、義歯の手入れ</li> </ul> </li> </ul>