

印刷けんぽ

ニュース No.184

全国印刷工業健康保険組合
東京都中央区新川1-5-13
☎03-3551-9301
平成30年11月22日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

たばこが あなたの歯を奪う!



虫歯

歯を失う
2大原因



歯周病

喫煙者は、**3倍**
虫歯になりやすい



- 唾液の量が減る
 口の中の虫歯菌を洗い流す作用が弱くなる
- 歯にこびりついたヤニに虫歯菌がくっついてしまう

喫煙者は、**5倍**
歯周病になりやすい



- 喫煙により、歯周病菌と戦う力が弱くなる
 → 歯周病菌が、歯を支える骨を溶かす
- 歯が抜け落ちる

歯を失うと、肉などの硬いものを噛めなくなり、食事の楽しみが減ってしまうかもしれません。また、歯並びが悪くなることにより、見た目の印象が大きく変わってしまうことも考えられます。

歯を守るための3か条



1. 日頃の歯磨き



2. 半年に1回は
歯科検診を受ける。



3. 禁煙する
(禁煙外来がおススメ)

保健師・管理栄養士による 無料健康相談

保健師・管理栄養士が事業所へ赴き、会議室等で20分程度の個別相談を行います。健診結果などから、生活習慣の改善方法を話し合い、受診が必要な方にはお声かけします。



健康診断の結果と
食事の写真を持ってきました。

【お問合せ先】
保健推進課 (内線 506~508)
E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



