

健康リテラシーとは

世の中に流通する健康情報の中から正しい情報を見極め、活用する能力のことである。



健康リテラシー

ポポロ

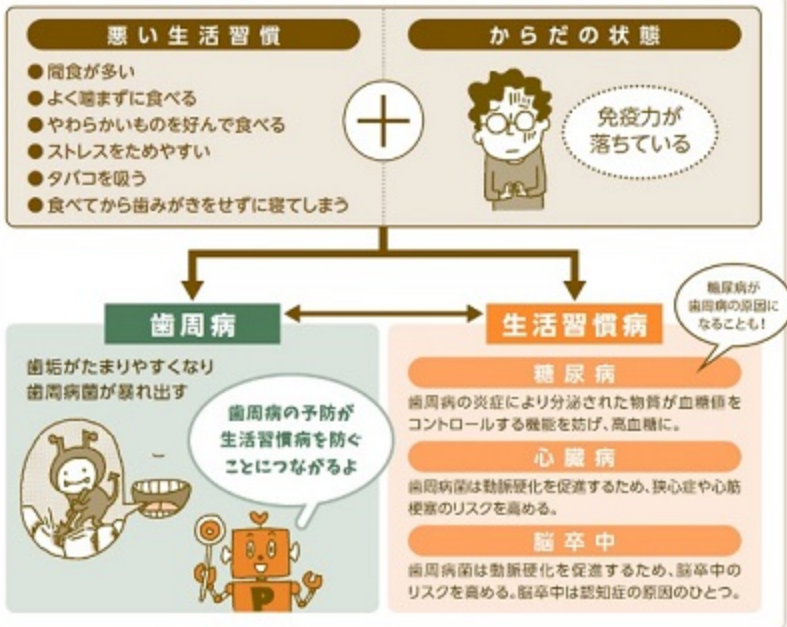
# 歯周病対策

歯周病は全身のさまざまな病気に関係しており、特に生活習慣病との関係が注目されています。生活習慣病の予防は、歯周病対策から始めましょう!



## 歯周病と生活習慣病の関係

歯周病は、歯や歯ぐきにダメージを与えるだけではなく、生活習慣病を引き起こしたり、悪化させたりします。



## 喫煙は歯周病の最大リスク

ニコチンなどの有害物質は、末梢の血管を収縮させ、歯ぐきの血液循環を悪くします。また、タール(いわゆるヤニ)は歯みがきでは簡単に取り除けず、歯垢が付きやすい環境になります。そのため、歯周病になりやすく、治りにくくなります。

ヘビースモーカーだと歯周病に5倍以上なりやすい



## トヨタ健保の禁煙サポート

その人に合った3つの方法でサポートします。

- ① 禁煙外来……………  
平日に通院できる方に
- ② オンライン禁煙……………  
忙しくて通院できない方に
- ③ 禁煙補助薬……………  
今すぐとにかく安く始めたい方に



詳しくはこちらから

## 歯周病セルフチェック

軽度

- 歯肉から出血(または痛み)がある
- 歯肉が腫れている
- 歯が浮いた感じがする
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる
- 朝起きた時に口がネバネバする
- 歯がのびてきた
- 歯と歯の間にすき間ができてきた
- 歯並びが変わってきた
- 歯肉を押すと膿が出る
- 指で動かすと歯が揺れる
- 硬い食品が噛みにくくなった

重度

あなたのお口の  
状態をチェック  
してみましょう!



該当する項目がひとつでもあれば、  
歯周病の疑いがあります。

※歯肉炎や歯周炎は歯肉の腫れや出血のりにつきます。

## 歯みがきは歯周病予防の基本

みがき残しの多いところは、歯ブラシの角度を意識して、力を入れすぎずに小刻みに動かしてみがきましょう。

### 【みがき残しの多い3か所】



歯と歯ぐきの境目

奥歯の外側

前歯の裏側

## デンタル補助器具を活用しよう

歯ブラシだけでは、歯と歯の間のプラーク(歯垢)が約60%しか取れません。補助器具をプラスすれば、約85%まで落とすことができます。

### 歯間ブラシ

歯間にすき間がある人におすすめ  
歯ぐきを傷つけないようゆっくり差し込み、前後に動かす。

### デンタルフロス

歯間が狭い人におすすめ  
歯にそわせてスライドさせながら上下に動かす。

自分に合った歯みがき方法について  
歯医者さんに相談してみましょう!

## セルフケア

自分で行う  
毎日のお手入れ

## プロケア

歯医者さんなどによる  
予防指導・処置

歯科健診では  
どんなことを  
するの?

歯医者さん

## 定期的に歯医者さんへ行こう

### 歯科健診の内容

- 虫歯や歯周病など、お口の病気がないかチェック
- 歯や歯ぐきのクリーニング
- あなたに合った歯みがき指導
- 歯とお口を守るための生活習慣のアドバイス

トヨタ健保の制度を  
活用して、歯科健診に  
行ってみましょう!



## 歯科健診の概要

対象者	高校生以上の トヨタ健保加入者	料金	無料	※歯石除去や治療は保険診療のため自己負担。
		回数	3回まで/年度	※神奈川県の利用は2回まで/年度
内容	①口腔内のチェック ②ブラッシング指導【オプション】歯垢清掃・フッ素塗布(愛知県・岐阜県・福岡県のみ)			
申込方法	必ず「トヨタ自動車健康保険の無料歯科健診の申込み」とお伝えください。 ※神奈川県は、「トヨタ健保の組合員で、健康連神奈川連合会の歯科健診の申込み」			
受診場所	北海道・宮城県・東京都・神奈川県・静岡県・岐阜県・愛知県・福岡県の歯科医院 ※一部利用不可の歯科医院があります。トヨタ健保ホームページをご確認ください。			
持ち物	愛知県・神奈川県・福岡県...健康保険証 上記以外の県...健康保険証、歯科健康診査票など ※トヨタ健保ホームページをご確認ください。			

## いい歯(118)キャンペーン

**STEP① 歯科健診を受診する**  
● 受診期間：10月1日(木)～2021年2月28日(日)

**STEP② トヨタ健保に応募する(A～C賞より1品選択)**  
● 応募期限：2021年3月7日(日)  
● 応募方法：ホームページの応募フォーム または 応募用紙 より申請

参加方法 詳細は→こちらから 

賞品

抽選で いい歯：118名様 に賞品をプレゼント!

A賞 3名 パルミューダ スチームオープン トースター

B賞 3名 iRobot 深焼き ロボット

C賞 3名 ダイソン 空気清浄機

さらに! Wチャンス賞 109名 クリーンデンタルF 歯みがき粉

※健康保険証でも 応募可能! No.1の抽選です!

※健康増進法に賞品予定。抽選結果発表は抽選結果発表をもってお知らせいたします。

切り取り線

## いい歯(118)キャンペーン 2020 応募用紙(コピー可)

本人(従業員)氏名		※健康保険証の上部を確認		生年月日	S・日	年	月	日
フリガナ		記号	番号(右詰め)					
氏名		連絡先	外線	( )	-			
職場	事業所名(トヨタ自動車以外の方) 工場(区分)		〒		-			
	部	課	組	住所				
		室	G					

下記も必ずご記入ください(応募者全員) ※未記入の場合や、中学生以下の応募の場合は無効となります

応募者① (高校生以上)	氏名 ※本人の場合は本人と記入	受診場所(歯科医名)	受診日	賞品を1品選択
	フリガナ		/	<input type="checkbox"/> A賞: スチームオープントースター <input type="checkbox"/> B賞: 深焼きロボット <input type="checkbox"/> C賞: 空気清浄機
応募者② (高校生以上)	氏名 ※本人の場合は本人と記入	受診場所(歯科医名)	受診日	賞品を1品選択
	フリガナ		/	<input type="checkbox"/> A賞: スチームオープントースター <input type="checkbox"/> B賞: 深焼きロボット <input type="checkbox"/> C賞: 空気清浄機

社内使：(区分) 健保 トヨタ健保 健診推進G いい歯(118) キャンペーン担当 行  
郵 送：〒471-0832 愛知県豊田市丸山町 6-22 トヨタ自動車健康保険組合 いい歯(118) キャンペーン担当 行