

特集

歯科健診に トライ!

お話を聞きました!

トヨタヴェルブリッツ
姫野和樹さん



口腔内の疾患は食生活や社会生活への影響だけでなく、全身の健康(肥満や糖尿病など)にも大きな影響を与えます。トヨタヴェルブリッツ所属で主将の姫野和樹さんは、歯の健康維持はラグビーにおいてだけでなく、生活の質の向上に欠かせないと高い意識をもっています。口腔内を健康に保つために行っている日頃のケアについて語っていただきました。

TOYOTA
VERBLITZ

試合情報、
チケット購入は
こちら→



選手の日々の
練習風景は
こちら→



INTERVIEW

歯

姫野和樹さん

×

インタビュー

アスリート



歯の健康を維持するために
何をしていますか?

朝・昼・晩の歯磨きとマウスウォッシュ、うがいや糸ようじでケアをしています。また、3ヶ月に1回、歯医者でクリーニングしてもらっています。

ラグビーは歯を食いしばるスポーツなので、噛み合わせなどがとても大切です。口にマウスピースをはめるのですが、噛み合わせて自分の力加減が変わります。「どこが一番食いしばれるか」、調整しながらマウスピースを作っていきます。

マウスピースを作るうえで、「歯をきれいにしておかなきゃ」と思ったこと、むし歯の治療が嫌だったことがきっかけで、定期的に歯医者に通うようになりましたね。

歯医者に通うようになったのはいつごろからですか?

社会人1年目くらいからですね。小さいころは歯医者が大嫌いでしたが、家の目の前の歯医者にたまたま行ってみたら、とても通いやすかった。いろいろなケア方法を優しく教えてくれて、自分に合っていたのもよかったです。



<姫野和樹さんプロフィール>

1994年、愛知県名古屋生まれ。愛知県春日丘(現・中部大春日丘)高校から帝京大を経て現在はリーグワンのトヨタヴェルブリッツに所属。1年目からキャプテンに任命される。2017年に日本代表初キャップ。2019年にはラグビーワールドカップ日本大会でも日本代表に選出され、史上初のベスト8入りに貢献。相手からボールを奪い取る「ジャッカル」は代名詞となり全国に熱狂を生んだ。2023年から日本代表のキャプテンに任命される。同年、ラグビーワールドカップ2023フランス大会出場。

朝・昼・晩の歯磨きとマウスウォッシュ、うがいや糸ようじで、歯のケアを徹底習慣化すれば、苦になりません

他の選手も歯のケアを
しっかりされていますか?

そうですね。昼間はみんな歯磨きをしていますね。海外の選手は歯の矯正をするのが文化なのか、歯並びのきれいな人が多く、歯も白いイメージがあります。みんなしっかり歯のケアをしていると思います。

歯医者でのケアを
習慣づけるコツはありますか?

必要とわかっていても、問題がなければ歯医者に行かない人は多いと思います。僕も以前はそうだったので、気持ちはめちゃくちゃわかります。でも、1度行って痛い思いをしたら、歯のケアを怠らないのではないのでしょうか。全部クリーンにして、その状態をキープしようとするんじゃないかな。習慣化してしまえば苦にもならないし、むしろケアしないと

口の中が気持ち悪いという感覚になりますよ。

それから、通いやすい場所や自分に合った歯医者を見つけることも大切ですね。

組合員の皆さんに
メッセージをお願いします

歯のイメージも含めて、第一印象の清潔感はとても大切です。仕事や生活をしていく中で、見た目の印象が影響する場面ってあると思います。見た目でも損をするのはもったいない。また、汚い歯や口臭を嫌がる人は多いと思うので、モチたい人は歯医者に通うべきですね(笑)。

歯の問題は年を重ねるごとに悪くなっていくもの。若いうちから意識を持って、日ごろのケアや歯科健診に行ったほうがいいと思います。「善は急げ」とも言いますね。

「歯科健診いつ行くの?今でしょ!」みなさん、この機会に歯科健診にトライ!

トヨタ健保の「歯科健診事情」 / データ:2022年度

歯科健診の
受診率

歯科健診を
受けている人は
まだまだ少ない!



年代別受診率

全ての年代で低く
特に若年層が低い!



むし歯の有無

むし歯がもっとも
多い世代は
20代!

20代
むし歯あり
29%

むし歯なし

年代別	割合
10代	19%
20代	29%
30代	24%
40代	23%
50代	24%
60代	23%

歯周病の疑い率

20代で歯周病が急増
年齢とともに増加!



年代問わず
口腔内の健康を
保つことが大事!

歯が健康だと
食事や会話も
楽しくなるね

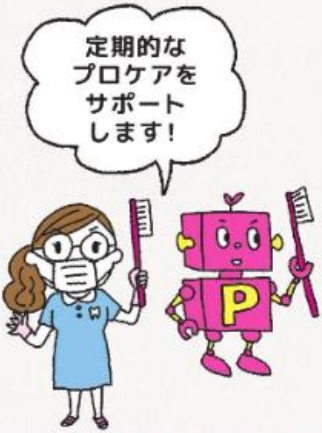


善は急げ

トヨタ健保の「無料歯科健診」のススメ

トヨタヴェルブリッツの選手が

トヨタ健保の「無料歯科健診」を体験してみた



- 対象者** 高校生以上の組合員
- 受診回数** 最大3回/年度
※神奈川県は2回
- 受診場所** 契約の歯科医院
※トヨタ健保ホームページでご確認ください
- 持ち物** 健診票
※愛知・福岡・神奈川は不要

ホームページより取得できます



トヨタ健保の無料歯科健診

と、必ずお伝えください



予約 ① 歯科医院へ電話

受診 ② 無料歯科健診

- ① 口腔内のチェック
- ② ブラッシング指導

【無料オプション】

歯面清掃・フッ素塗布
※愛知・静岡・岐阜・三重・福岡のみ
※ご希望の場合、予約時にお伝えください

受診して
るぶる獲得! **500P**
※従業員・配偶者のみ、年に1回



治療 ③ 必要に応じて治療へ

※歯科医院によって対応が異なりますので、受診される歯科医院へご確認ください。

治療が**必要**



歯石除去・レントゲン・虫歯の処置など
治療費用のみ支払い(3割負担)

治療は**不要**



支払いはありません
定期的なプロケアを!



歯科健診にトライします!

ロッキョウ 山川 一雄さん

プロップの 竹口 勇二さん

スタンドオフの 北村 莉大さん

1 口腔内のチェック

歯だけではなく、歯肉や舌・頬粘膜など口腔内全体の状態を確認します。



自分では
見にくい部分も
チェックして
もらえます!

2 ブラッシング指導

歯ブラシの持ち方や磨き方、
歯間ブラシの使い方など、
適切なセルフケアを
学べます。



自分の歯並びの
特徴や5種類の
磨き方をアドバイス
してもらえます!

3 無料オプション 歯面清掃・フッ素塗布

※愛知・静岡・岐阜・三重・福岡のみ

セルフケアでは落としきれない歯面の
汚れを除去してから、むし歯予防
のためにフッ素を塗布します。

歯もほとんどなく、
歯の歯面を
舌で磨くとフルフル
とてキレイです!



4 結果説明

医師から健診結果と
今後の治療について説明

※ 健診結果から歯石除去が必要な人は、
本人の承諾の上、無料で詳しい検査と
除去を実施します。



早め早めの歯科健診で
安心して生活できます!

健診後の感想

え! 本当に!?

通常 5,000円が無料!

この内容で無料とはびっくりです。
健診となれば少なからず
不安を感じるものですが、
スタッフの方が親身に自分にあった
カウンセリングをしてくれます。
みなさんも早期発見・治療のために
歯科健診にトライ!