

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、いつまでも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）

## ■「歯の健康」コース オンライン型 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>●女性のからだど歯周病</li> <li>●プラークコントロール</li> </ul>
自宅で行う口腔ケアのポイント 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	<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>

カリキュラム

[申込対象]	NEC健康保険組合にご加入の18歳以上の方 ※1講座につき、1保険番号単位でのお申込みとなる為、代表となる1名様が手続きを行って下さい。 （代表の方のみのお手続きで、同居のご家族みなさまが視聴できます）
[申込コース数]	オンデマンド型・オンラインLIVE配信型あわせてひと月1コースまで。年間4コースを上限とする ※同じコースを2回以上お申込みすることはできません。
[申込方法]	「健康・介護教室 参加申し込みフォーム」よりお申し込みください。 URL <a href="https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar">https://forms.office.com/r/CU9C6FQEar</a>
[お問い合わせ]	日本電気健康保険組合 保健事業グループ 外線 03-3461-9372 内線 8-185-220（平日 10:00～12:00 13:00～16:00） お問い合わせフォーム <a href="https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr">https://forms.office.com/r/sS5qNXudnr</a>
[注意事項]	データが大容量となりますので、従量制の機器でご覧いただきますと、高額な通信費がかかることがあります。 視聴の際は、容量無制限の高速インターネットにつながれている機器をご利用ください。

応募要項

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。