

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）

## ■「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>●女性のからだと歯周病</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>

## 応募要項

- 【申込対象】 被保険者及びその家族
- 【申込方法】 オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。  
【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。
- お申込先URLはこちら↓  
<https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko>
- お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。
- 【申込期限】 2025年2月28日（金）まで
- 【申込・問合せ】 伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課  
住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14  
TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと高額の通信料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環境をご利用ください。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。