

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（東京都歯科衛生士会 所属）

■「知っておきたい口腔ケア」オンライン版 カリキュラム

項目	内容
導入	<ul style="list-style-type: none"> ●本セミナーのポイント ●講師の自己紹介
身体の健康は歯の健康から	<ul style="list-style-type: none"> ●8020運動 ●健康寿命と歯の健康
歯を失う原因	<ul style="list-style-type: none"> ●歯周病とは？ ●歯周病とメタボリックシンドローム ●歯周病が引き起こす病気 ●プラークコントロール ●生活習慣病と歯周病
歯を健康に保つために	<ul style="list-style-type: none"> ・何でもよく噛んで食べる ・食後20分以内に歯を磨く ・歯科で定期的に歯石を除去する ・虫歯を放置せずに治療する
大切な口腔ケア	<ul style="list-style-type: none"> ●口腔ケアの6つの手順 <ul style="list-style-type: none"> ・うがい ・入れ歯や歯の清掃 ・粘膜の清掃 ・舌の清掃 ・歯磨き ・うがい

カリキュラム

講座をお申込み後に、視聴用アドレス・ID・パスワード・教材を健保より送付します。
 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間になります。期間を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。
 1名のIDで、同居のご家族みなさままでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

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、高額な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等でご利用ください。