

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 氏（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

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

応募要項	[申込対象]	
	シチズン健康保険組合（被保険者及びその家族）	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。
	[申込方法]	
	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記あて先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。	
	[申込・問合せ]	
	シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653	

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けますと、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でご利用ください。

<切り取り線>

オンライン版 健康教室 申込書：「知っておきたい口腔ケア」

被保険者氏名			性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名				
(フリガナ) 参加者氏名			性別	男・女	年齢	歳
			被保険者との続柄			
参加者住所	〒 -		電話 ()			
Eメール アドレス						

【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。