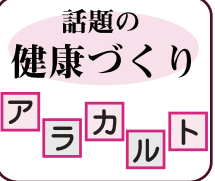




コロナ禍でも自粛しない!口腔ケア

お口の健康で目指そう健康寿命



42 コロナ禍の口腔ケア

【お口の健康セルフチェック】

- 1日1回は丁寧にみがいている
- 歯と歯肉の境目をみがくようにしている
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 甘い飲み物や食べ物を控えるようにしている
- 口の中を鏡でよくみるようにしている
- よくかんで食べるようにしている
- 1年に1回以上、歯石をとってもらっている
- かかりつけ歯科医がいる

※ 健康なお口を保つためには該当5つ以上を目指しましょう!

出典: (一財)日本口腔保健協会

コロナ前の国民健康栄養調査によると、過去1年間に歯科検診を受診した人は52.9%と半数程度でした。その後、新型コロナウイルスのまん延により、飛まつ感染を気にして歯科の通院はますます減っているようです。

また、テレワークが増えたことで、2割程度の方がちよこちよこ食・飲みすぎる回数が増えています。それなのに、歯磨き習慣は以前のままという方が多く、コロナ禍の口腔衛生の悪化が懸念されています。

歯の数が多くいほど、何でもよくかむことができず、お口の健康が低下しますが、それだけでなく、歯の健康状態は全身の健康にも影響することがわかってきています。

歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。特に歯周病は成人の約7割がかかるといわれています。

歯周病が進行すると、歯周病の原因菌などが歯肉の毛細血管に入り、血流によって全身に運ばれます。その結果、糖尿病の悪化や脳梗塞など重篤な病気の原因にもなり、狭心症や心筋梗塞、動脈硬化、誤嚥(ごえん)性肺炎をおこす可能性も高まります。

自分の歯を健康に保つことは、このような生活習慣病以外にもがんや認知症、転倒などの予防にもつながり、要介護状態になりにくく、生活の質が向上することがわかってきています。

お口の健康には毎日のケアと歯科の受診が必要です。食後の歯磨きは基本ですが、デンタルフロスや歯間ブラシを併用することで、歯と歯の間の汚れも除去できます。歯石は自分でとることができないため、歯科で取り除いてもらわなくてはなりません。歯科を定期受診することで、もし虫歯などが発見されても早期に治療ができます。

健康なお口を保つことは、健康長寿へつながります。コロナ禍だからこそ、今すぐできる「健口習慣」をぜひ実践していきましょう。

(健康支援課 松本玲子)



当協会は、認証機関として、食品衛生管理の認証・更新審査や指導などを行っており、このシリーズでは、当協会が認証・監査した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えます。

JFS規格は、(一財)食品安全マネジメント協会が策定した日本発の食品安全マネジメントシステムに関する規格です。導入すると、「HACCPに基づく衛生管理」の証明を得ることができます。A/B/Cの3つの規格があり、企業規模などに応じて選択することができます。



矢野勝利代表取締役社長(中央)と、五月美氏(右)、一二美氏(左)

29 矢野水産株式会社

登録日:2021年7月6日
所在地:東広島市安芸津町風早653-145 (大芝島工場)

創業:1958年
話し手:品質管理・営業担当 矢野五月美様
品質管理担当 矢野一二美様

HACCP取得中にチャレンジを決意

JFS・B規格そのものもPRしたい

業務の内容は、かきの採苗、養殖とむき身を中心に加工作販売を行っています。販売から出荷まで一貫して品質管理をしているのが自慢です。

■適合証明を取得しようと思っただけで、商品のブランド力向上や、販売数増加に繋がりたい思いがあり、HACCP認証取得に向けて指導を受けていた時に、私たちの事業規模でできることはなにも一回り大きな枠組みです。手順書など、自分たちで決めたことを守り、実行していく「マネージメント」という仕組みの理解に一番苦労しました。

■消費者の皆さまへ 皆さんにきれいな海を取り組んでいるかをしっかりとアピールしたいです。新しくできたホームページにもその思いを込めています。

(インタビュー:中川 記事:原)

いかと相談したところ、JFS・B規格の話聞き、チャレンジしたいと思いました。

■苦労した点は? 県のHACCP認証は、衛生管理です。JFS・B規格は、更に厳しいです。自社の品質管理がより評価していただけるので、JFS・B規格はどういう規格なのかを知ってもらうために、名刺や会社案内など宮

■今後のステップアップ 自社の品質管理がより評価していただけるので、JFS・B規格は、衛生管理やマネージメントに対して、どんな考え方で「かき」の養殖・加工・販売に

だと言ってもらえる三津湾で育てたかきは、味も品質も自信をもって提供できます。弊社が、衛生管理やマネージメントに対して、どんな考え方で「かき」の養殖・加工・販売に

健康クリニックは、新年度(2022年度)の健康診断の予約を開始しました。健康診断は、皆さまの身体の状態を把握する最適な手段です。年に1度、健康診断を受診することで、身体の状態を把握し、病気の予防、早期発見、早期治療につなげていくことができます。また健診の回数を重ねること

データの推移を見ることで、データの変化から将来の健康リスクを推測することにもつながります。

健康クリニックでは、自治体や協会けんぽ、各健康保険組合の補助制度を利用した健診コースをご用意しています。皆さまのご要望に沿った健診コースを、予約担当者が丁寧に



37 新年度予約開始

説明いたしますので、お気軽にお尋ねください。

また、2022年4月から新しい健診システムが稼働します。各検査ブースでは、健診誘導システムの導入やモニター表示による検査案内により、待ち時間を短縮し、より快適に健康診断を受診していただけるようになります。

結果報告も刷新し、よりわかりやすい内容の報告書をお届けいたします。さらに、7月からはインターネットを利用したウェブ予約を導入する予定としておりますので、ご利用ください。

新型コロナウイルスの感染拡大が懸念され、受診をためられる方も少なくありませんが、皆さまが安心して気持ちよく健康診断を受診していただけるよう、感染対策に万全を期し、スタッフ一同心よりお待ちしております。ぜひ、健康診断を受診して、ご自身の健康管理にお役立てください。

(事業推進課 三好直美)

新システム導入でより快適に 年に一度は健診を

2022年度 人間ドックカレンダー

営業日:月~金曜日
*土曜営業日およびレディースデイは下表のとおり

4月	レディースデイ: 19日(火) 土曜営業日: 16日	10月	レディースデイ: 4日(火) 土曜営業日: 15日
5月	レディースデイ: 17日(火) 土曜営業日: 21日	11月	レディースデイ: 1日(火) 土曜営業日: 5日, 19日
6月	レディースデイ: 7日(火) 土曜営業日: 18日	12月	レディースデイ: 6日(火) 土曜営業日: 3日, 17日
7月	レディースデイ: 5日(火) 土曜営業日: 16日	1月	レディースデイ: 17日(火) 土曜営業日: 21日
8月	レディースデイ: 2日(火) 土曜営業日: 20日	2月	レディースデイ: 7日(火) 土曜営業日: 18日
9月	レディースデイ: 6日(火) 土曜営業日: 17日	3月	レディースデイ: 7日(火) 土曜営業日: 4日