

あなたの健康サポーター、MNCから健康情報をお届けします。

こんにちは、MNCリレーションズです。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。さて2026年1月のテーマは【大人のための口腔セミナー】について。このニュースレターでは、健康になっていくためのアドバイスや情報をお届けさせていただきます。

皆さまがより良い生活を送れるように、日々のケア方法などご紹介していきますのでぜひお試しください。



## 歯の資産価値

## 資産価値約3000万円!?

歯は一度失うと元に戻らない、大切な「資産」です。自分の歯でしっかり噛めることは、食事の楽しみや栄養吸収を支え、全身の健康や生活の質にも深く関わります。また、歯の状態は見た目の印象や笑顔の自信にも影響します。むし歯や歯周病を防ぎ、歯を長く保つことは、将来の高額な治療費や通院の負担を減らすことにもつながります。

毎日の丁寧な歯みがきと定期的な歯科検診は、歯の資産価値を守り育てるための、最も身近で確実な投資といえるでしょう。



## 虫歯菌の怖さ

## ミュータンス菌とは...



ミュータンス菌は、むし歯の原因菌として知られていますが、口の中だけでなく脳や全身の健康にも影響を及ぼす可能性があることが分かってきています。ミュータンス菌が作り出す酸は歯を溶かし、むし歯を進行させますが、歯周病などで歯ぐきに炎症があると、菌やその毒素が血管内に入り込みやすくなります。血流に乗った細菌は、動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高める一因になると考えられています。さらに近年の研究では、ミュータンス菌の一部が脳内の血管に影響し、脳出血や認知機能の低下と関連する可能性も指摘されています。お口の中を清潔に保つことは、単にむし歯を防ぐだけでなく、全身の健康や将来の脳の健康を守ることもつながります。毎日の正しい歯みがきと定期的な歯科受診は、ミュータンス菌の増殖を抑え、身体全体を守る大切な習慣といえるでしょう。

## 日本人の歯に対する意識

## 先進国の中ではかなり低め...

「日本人の残存歯数は少なめ」という事実。健康に関する情報が豊富で意識も高く、医療制度も整っている長寿国、日本。でも実は、80歳前後の高齢者の残存歯数は世界と比べると決して多くないといわれていること、ご存じですか？

「いったいどうして？」と思うかもしれませんが、その理由がサンスターの調査で明らかに！そこには残念ながら世界的には赤信号レベルな「日本人のオーラルケア意識の低さ」があったのです。サンスターの調査とは、オーラルケア先進国といわれる日本、アメリカ、ドイツ、オーストラリア、イギリス、スウェーデンの6ヶ国の20～69歳の男女、各国380人を対象に行ったもの。それによると、日本人は「歯のケアに時間やお金をかけたくない」と考えている人が全体の30%も！6ヶ国中最下位という残念な結果が出ています。

自分に合うものを

お口の環境に合う歯ブラシを選ぼう！



### やわらかめ

歯肉炎などの歯周病がある方。磨き残しが出やすいのでふつうとの二本使いがおすすめ

### ふつう

目立った症状などがない場合はふつうがおすすめ

### かため

歯や歯茎を傷つけやすいので力加減に注意。歯のプラークはおちやすい

デンタルフロスや歯間ブラシが必須！歯ブラシで頑張っても実は汚れの60%しか取れない！40%は歯と歯の間にあります。



デンタルフロス		歯間ブラシ	
隙間が狭い部分に		隙間が広い部分に	
ホルダータイプ	ロールタイプ	L字型	I字型
F字タイプ	Y字タイプ		
前歯に使いやすい	前歯にも奥歯にも使いやすい		前歯に使いやすい

### 成分が安心！

### MNCおすすめ歯磨き粉！



避きたい歯磨き粉の成分

ラウリル硫酸Na

サッカリンNa

モノフルオロリン酸ナトリウム (フッ素)

パラベン



PAX NATURON (パックスナチュロン) 緑茶石けんはみがき 980円

arau 無添加ハミガキ 380円



シャボン玉 せっけんハミガキ 450円



無添加生活 無添加ハミガキ 450円



オンライン動画はこちらから



オンライン保健室  
ご相談受付はこちらから

080-4735-9247

<https://lin.ee/laldSD7>



会社を通さずに  
相談できます

- ・疲れがなかなかとれない
- ・落ち込みやすい
- ・人間関係の悩み
- ・介護・育児の相談など

一木 ひとみ先生

