

歯の健康は体の健康！8020を目指しましょう！

歯とお口はたくさんの方の大切な役割を持っています。体に必要な栄養を摂るためだけでなく、毎日楽しく豊かに生きるためにも歯とお口が健康であることは重要です。80歳になっても20本以上自分の歯を保つ、『8020』を目指して…毎日のケアを大切にしましょう(*^*)！！

【歯とお口の大切な役割】

- ▶ 噛む・飲み込む・消化を助ける…食べ物を噛み砕き、唾液と混ぜ合わせることで消化を助けます
- ▶ 噛むことで脳を活性化させる…あごの筋肉を動かすと、血管や神経の刺激で脳が活性化します
- ▶ 表情をつくる…表情の豊かさや笑顔は、口元を動かす筋肉と噛み合わせの発達が大切です
- ▶ 発音を助ける…言葉を発するときは、歯を利用して、唇や舌の動きを調和させて発音します

【歯を失う原因の37%は歯周病】

日本は世界有数の長寿国で人生100年時代を迎えつつありますが、歯の寿命はその平均寿命に追いついていません。歯を失う原因の第1位は「歯周病」、そして第2位が「むし歯」です。

【歯周病は全身の健康に影響します】

歯周病は歯ぐきと骨が壊されていく病気です。歯周病を起こす原因は歯と歯ぐきの境に溜まった歯垢(プラーク)の中にある歯周病菌。この菌が少しずつ歯周組織を壊していきます。歯周病は、「誤嚥性肺炎」「狭心症・心筋梗塞」「糖尿病」「早産・低体重児出産」などにも影響します。

【お口の健康は、みがき残しのない歯みがき習慣から！】

歯垢が溜まりやすい場所を意識して、鏡を見ながら磨きましょう！フロスや歯間ブラシの活用も◎



■デンタルフロス

①歯と歯の間にフロスを入れ、スライドさせながらゆっくり下ろす
②歯に沿わせて、上下に数回動かす

■歯間ブラシ

歯と歯の間にブラシを斜めにゆっくりに差し込み、歯ぐきを傷つけないように2～3回前後に動かす。さまざまな形やサイズがあるので、歯のすき間に合ったものを。

■洗口液

殺菌作用のある成分が含まれているものは、歯垢が歯や歯ぐきに付着抑制効果や歯肉炎予防効果が期待できます。ただし、歯みがきの補助として使用するものですので、歯みがきはしっかり行いましょう。

今日は何の日？

10月21日は
『バック・トゥ・ザ・リサイクルの日』

インパクトのある名前がこの記念日は、リサイクルの技術開発や仕組みの提案を行う、株式会社JEPLANが制定しました。

映画 バック・トゥ・ザ・フューチャーで、ごみを燃料にした車型のタイムマシン“デロリアン”が到着する未来が2015年10月21日であることから、その10月21日を「ごみがごみでなくエネルギーに生まれ変わる日」として記念日としたそうです。

この日には、環境に配慮した燃料で走るデロリアンの走行イベントなど、映画にちなんだイベントも開催されています！

9月の業務中・通勤退勤時の労災件数

- ◇ 死亡 0件
- ◇ 傷病程度休業4日以上 0件
- ◇ 傷病程度休業4日未満 1件

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって被った「負傷」「疾病」「死亡」などです

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく病院の受診前に責任者や担当者へ連絡をして、一緒に病院へ行きましょう！
その後の対応が確認できてお互いに安心です！



ストレスチェック

受検促進キャンペーン実施中！

ストレスチェックを受検された皆さまの中から抽選で、
もらって嬉しい防災グッズや健康グッズをプレゼント！

今回は、プク防災セットに非常食にもなるお菓子をプレゼント！

受検期間：2024年10月20日まで（延長しました）

ぜひストレスチェックを受検してみませんか(*^^*)？

※すでに受検済みの方も対象です※

詳しくは [イタックスHP](https://www.itax.co.jp/)(<https://www.itax.co.jp/>) [イタックスWEB](https://online.itaxweb.co.jp/)(<https://online.itaxweb.co.jp/>)
ご質問などはストレスチェック実施事務局まで、お気軽にご連絡ください！ ☎099-210-2430

今年もインフルエンザ予防接種の 補助があります📝

すでにイタックスHPやイタックスWebにて
お知らせしていますが、今年度もインフルエ
ンザ予防接種の費用補助があります。

今年のインフルエンザも流行が予想される
そうですので、予防接種を受けようとお考
えの方は、病院への予約など計画的に受診
されるのが良いかと思えます。

詳しい申請方法につきましては、イタックス
Webの案内等にてご確認ください。

日中の寒暖差も大きくなってきました。
皆さま体調を崩されないよう、手洗いうが
いと適度な運動で元気に過ごしましょう！

インフルエンザ・感染症について

- * インフルエンザはかぜに比べて全身症状が強く、
高齢者や小児、慢性疾患を持つ患者さんは特に
重症化する恐れがあります。
- * 治療薬の服用の有無や種類に関わらず、インフル
エンザ発症時には異常行動などが発生する可能
性があるので要注意です。
- * 手洗い、うがい、マスクの着用、人混みを避ける、
ワクチン接種、食生活改善などで予防しましょう。
- * 感染対策の原則は
「持ち込まない」「持ち出さない」「拡げない」
- * 食中毒予防の3原則は
「菌をつけない」「増やさない」「やっつける」

発行/鹿児島安全衛生委員会メンバー 電話やメール、面談で各種相談を受け付けています。

＼楽しく活動しています！／



お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話に
ご連絡ください！育休や介護休業に関するご相談も受け付けています！
24時間受付OKです。

返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉soudan@itaxweb.co.jp

☎0120-10-2430（社員番号必須）

担当者以外には分かりませんのでご安心ください！

ご質問等は、イタックス本社 業務支援課までご連絡ください(099-210-2430)

