

健康経営 10 歯の健康を理解するセルフチェック/健康知識

歯の健康が全身の健康に与える影響と、歯周病対策などについて理解します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

セルフチェック 10 歯の健康を理解する

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

歯の健康に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

健康経営 10 歯の健康を理解する

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

歯は食事だけではなく、体調にも影響を与えます。しかし、「むし歯」や「歯周病」によって、80歳以上の人は平均で約半分の歯を失っています。本コースでは、歯の健康がからだ全体の健康に影響することを学習します。また、日常のセルフケアとプロケアの重要性について理解を深めます。

カリキュラム

1. 歯の大切さに気づく
2. 口内のトラブル代表！歯周病
3. 歯周病を悪化させる生活習慣
4. 歯周病は全身の健康に影響する
5. 歯の健康を守る日常のケアとプロケア



受講対象者

- ビジネスパーソン全般

監修

- 加藤 元
日本アイ・ビー・エム健康保険
組合歯学博士 労働衛生コンサル
タント