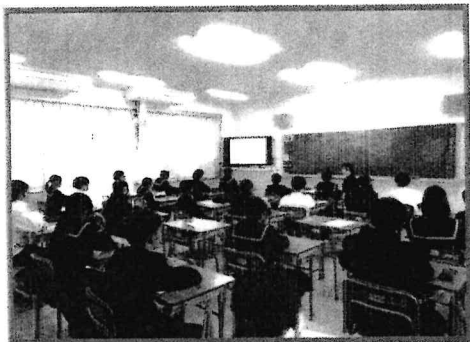


保っとステーション 特別号

歯と口の健康づくり講座 開催



11月28(金) 歯科衛生士の内野佐智江さんを講師に、1年生対象に『思春期からの歯と口の健康づくり』というテーマで講座を開催しました。講座内容と生徒感想の一部を紹介します。

歯は「歯の健康」だけでなく、「体の健康」につながっているのを知って、しっかり磨こうと思いました。特に今の時期が一番大切と言っていたので、丁寧にみがいて、間食をなるべくひかえようと思いました。

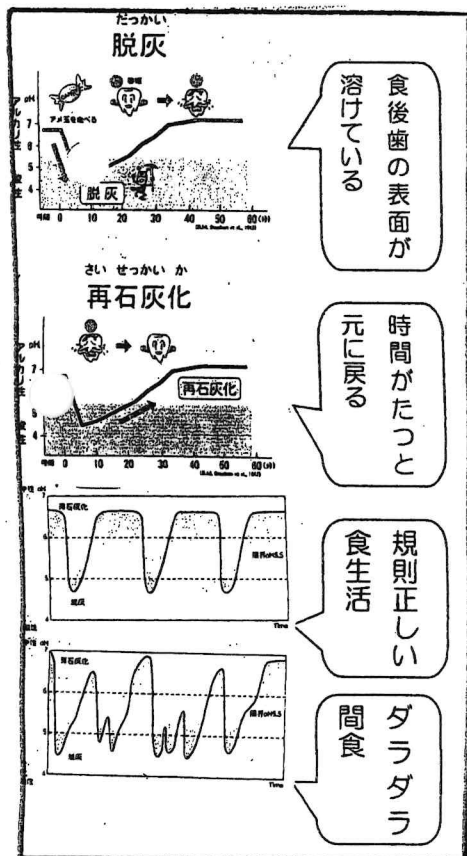
Q: なぜ、歯をみがくのか?

むし歯になったら自然治癒しないのと同じく治療で歯を削った場合も歯は元通りに再生されない。

むし歯を治療をするということは 必ず歯を削ります。

治療によって補綴物を装着した場合は二次カリエスのリスクが伴う。
(再発)

A: これから先、生涯自分の歯で食べるために!!
(歯垢を取りきるために歯をみがく。=虫歯をつくらない)



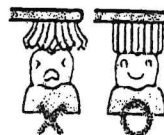
私が心にのこったことは、虫歯は食べ物や飲み物をちょこちょこ飲食するとなりやすいと知ったので、気をつけたい。虫歯など歯の病気をほったらかしにすると、自分たちの体全体に影響が出て、死に至ることもあると知って驚きました。歯の正しいみがき方もわかりやすい説明でよくわかった。

◆歯ブラシの持ち方



◆歯ブラシにかける力

← 150-200g



テレビの音をつけてブラッシングした時、ゴシゴシ音がある場合は強い

歯周病によって顔がはれたり、命に関わる
ことが分かりました。歯みがきの正しい仕方
が分かりました。歯は何かを食べていたり、飲
んでいたりしている時にとけていることが分
かったので、時間をかけてご飯を食べたり、
ずっと食べ続けたりしないということが大切
だと分かりました。

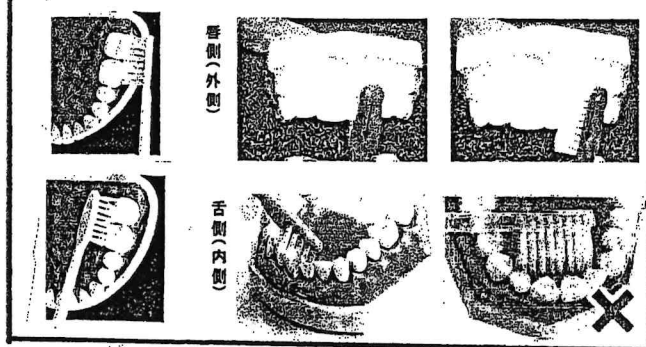
ハミガキのポイント



- 1、歯ブラシの持ち方は磨く歯によって変える
- 2、歯ブラシは歯の表面に軽く当てる
- 3、鏡を見て歯の面や歯並びに合わせ一本づつ磨く
- 4、歯ブラシ以外の道具も使う

歯みがきをしていれば虫歯や歯肉炎を防げるわけではなくて、歯みがきの仕方や、食べ方もとも関係があるのだと知った。だから正しい歯みがきの仕方では歯をみがくことが大切だと思った。今回みた写真やお話から、虫歯などの恐ろしさが分かった。「歯医者に行けば治る」とか「なるのは大人だけだから大丈夫」とかそういう考え方をしていたらいけないし、今の時期はまだ完成していない歯なので、とても大切にしようと思った。大人になっても使っていく歯だから、軽くみではいけないと思った。

歯ブラシの当て方



虫歯になった人の写真が怖かったけれど、だからこそ歯のみがき方を言われたように心がけようと思います。特に大人と私達では、歯のみがき方が違うことに驚きました。また自分が糸ようじをしたら、血が出るから苦手だけど、血が出た時の対処法を教えてもらったから、次になった時試してみようと思います。歯周病も怖いなって思いました。

五感を活用



増むことの8大効用



- 言葉の発音が
きれいになり、
顔の表情も
豊かになります

- 脳の働きを
活発にします

- 味覚の発達を
促します

- 肥満を防ぎ、
生活習慣病を
予防します

- 歯の病気を
防ぎ、口臭を
少なくします

- がんを防ぎます

- 元気が湧き、
ストレス解消に
つながります

- 胃腸の働きを
促進します

自分は歯みがきをしているとききれいにみがけていると思いがちだったけど、歯のみがきかたが全然違うとわかりました。大人と子供では、糸ようじの種類が違くと聞き、虫歯はとても怖いものと改めて知りました。食べ方にも工夫があって、よくかんで唾液を出すことでより歯や器官などにいいとわかりました。