

学校歯科医 三橋先生の話聞いて

11月11日(木)に1年生の歯科保健指導で学校歯科医の三橋先生に歯と歯肉の健康に関する話をいただきました。生徒は事前に質問をとっていたので、時間の許す限り丁寧に答えていただきました。質問の数、なんと80個でした。講演後、生徒は感想文を書きました。(一部抜粋)

～ 新しく知ったこと ～

- ・お菓子をだらだら食べてはいけない 間隔をあけて食べた方がよいこと
- ・キシリトールガムは食べても平気 ガムキャラメルは歯に悪い ・酸で歯が溶ける
- ・フッ素は大切(歯医者さんで塗る方法・歯磨き粉の中にも入っている)
- ・だ液は酸を流してくれるから大切 ・だ液が減る夜(就寝中)に菌が増える
- ・昼に歯ブラシが出来ない時は、口をすすぐだけでも効果がある
- ・みがいても歯の隙間に50%ぐらい残っていること
- ・コーラよりスポドリのほうが砂糖の量が多い
- ・奥歯をみがくときは軽く口を閉じること ・むし歯がすすむと歯肉にも被害がでる
- ・歯みがき後のうがいは水10cc位ということ(しっかりうがいでフッ素が落ちること)
- ・一度とれた歯が、もう一度くっつくことがあること(保存液の話)
- ・歯周病の細菌が全身にもまわってしまうこと
- ・歯周病が原因で死ぬことがまれにあること
- ・歯医者さんで歯科指導していること ・歯並びや歯の大きさは親からの遺伝もある
- ・頬杖で歯並びが悪くなる ・歯をぐいぐい押さないこと
- ・矯正には年単位でちょっとずつ歯をずらしていること
- ・先生がYouTubeをやっていること

～ 講演で学んだことや感想など ～

- ・むし歯や歯周病が全身の病気のリスクをあげる等の怖い一面があることを知った。
- ・むし歯について知って今後はもっと歯を見てみようと思った。
- ・給食後の講演だったので、今すぐ歯をみがきたくなった。
- ・母に口をすすぐ回数が少ないと言われていたが自分が正しかったことが判明した。
- ・甘いものでも、大きいものを一気に食べる方が、だらだら食べるよりむし歯になりにくいこと。
- ・小学校の時、海で折ってしまった歯(海のどこかへいってしまった)をキャッチして歯医者に持っていけば復活したかもしれないと思うと悔しかった。
- ・矯正を自分でできないか疑問を持っていましたが、絶対にやってはいけないと理解した。
- ・あたりまえにしていた歯みがきですが、意識しながらやらないと意味がないことに気が付いた。
- ・いつもだらだらおやつを食べながら勉強しているので、そういう行動を注意しながら過ごそうと思った。 ・歯みがきで100%防げないことが分かった。
- ・糸ようじや歯医者さんでのクリーニングも大切だと分かった。

- ・矯正の装置がついているとみがきにくいけれど、きれいにみがけるように心がけます。
- ・強く磨き過ぎていたので、見直すきっかけになった。
- ・自分のした質問にしっかりと答えてくれた事がとてもうれしかった。
- ・歯医者さんに行こうと思っても少し怖いなと感じていたが、「気楽に通っていいんだ」と思った。
- ・歯をみがく時にみがいても汚れがとれなくて気になっていたが、お茶などが原因だと知り安心した。
- ・歯が痛くなくても予防で歯医者に行くといいんだな～と思った。
- ・フロスがむし歯予防にいいということに驚いた。
- ・御成中も歯肉炎になっている人が多くて、自分もなっていた気がした。歯肉炎は痛みがないとわかりづらいので、定期的に見てもらおうと思った。
- ・歯の知識だけでなく、予防する方法も知ることができたので、これからはずっとキレイな歯でいようと思った。帰ったら You tube みます！
- ・今日は講演をしていただき、ありがとうございました。

健康な歯を保つために

“だらだら食べ” をしません



食事の回数が多いほど歯垢はたまり、口腔内の酸性に傾く時間も長くなり、むし歯と歯周病のリスクが高まります。

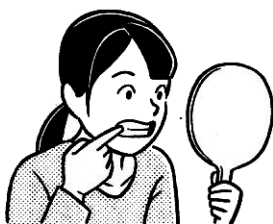
毎日の歯磨きは鏡を見ながら行います



歯垢が落ちているかどうか、歯肉の色や様子に変化はないかを確認しながら磨きます。

定期的に歯科医院へ行きましょう

セルフケア



プロケア



健康な歯を保つためには、自宅で行う歯磨きや歯肉の色のチェックなどのセルフケアと、歯科検診、歯垢や歯石を落とす歯のクリーニング、歯磨き指導などのプロケアが欠かせません。歯が痛くなってから歯科医院へ行くのではなく、定期的に歯科医や歯科衛生士に歯をチェックしてもらうことで、健康な歯を保つことができます。