



ぽっかぽか

(保健日より)

R3. 9. 17
No. 11
下仁田中 保健室
1年 保護者向け

9/16(木)

歯科衛生士による歯科講話が行われました。

町の保健事業の一環で、中学校3年間で系統的に歯に関する知識と歯みがきのテクニックを学ぶ事ができます。

コロナ禍なので、実際にブラッシング指導は行われませんでした。話の中から生徒もいろいろ学び取ってくれたと思います。(裏面に生徒の感想等が載っていますので、ご覧ください。)

下仁田町からの
プレゼント

保健師さんと歯科衛生士さんが、中学生に合った歯ブラシはどれか、いろいろ考えて選んでくださったそうです。



この歯ブラシを見本に、
歯ブラシを買い換える時に
は、選んでください。

<ポイント>

- ヘッドの長さ (前歯2本分)
- 毛先の状態 (平ら・山切りカットとかではない)
- 柄の状態 (まっすぐ)

ヘッドの長さ

<みがき方のポイント>

自分の歯に合った、みがき方ができる。

①歯並びが悪い所や
犬歯は、立てみがき。

左→中央→右

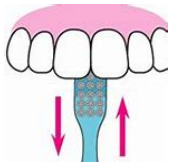


②1本1本みがくつもり
で、こまかく歯ブラシを
動かす。



③歯の裏側

●上の歯の裏側は、
歯ブラシの毛先で。



●下の歯の裏側は、
歯ブラシのかかとで。



むし歯の原因

甘い
飲食物

歯質

むし歯菌

生徒たちはむし歯の原因、
3つの要素がわかったの
で、どうすればむし歯になら
ないかを理解できたようで
す。



今日の講話を聞いて、感じたこと・考えたこと・気になったこと・次回聞きたいことなどどんなことでも良いので、記入してください。

＜生徒の振り返りシートより＞

- ・今日聞いた話を家に帰っても家族に話し、磨き方をもっと工夫しようと思いました。
- ・歯磨き粉で歯を磨いた時は、キャップ一杯の水だけでいいと話を聞いた時はびっくりしました。
- ・次回までに歯をきれいにします。
- ・僕がおとなになっても虫歯や歯周病にならないように毎日歯磨きをしようと思いました。
- ・歯磨きがすごい大切なことだと改めて感じた。
- ・歯磨きをしないといろんな病気になると知って、しっかりと歯をみがこうと思った。
- ・何もつけないで磨いたあとに歯磨き粉をつかうことにびっくりした。 歯磨き粉にも種類があるのでどれを使ったらいいのかなと思った。
- ・フッ素をしたり糖분을調整したりして丈夫な歯を作ろうと思いました。
- ・歯ブラシは平らな方がいいということがわかった。 お菓子を食べる回数を減らそうと思った。
- ・前歯は歯ブラシのかかとで磨く、歯を磨いたあとにゆすぎすぎないなど、今までできていなかったことがあったので、これから意識して歯磨きできるようにしようと思いました。
- ・歯のみがき方がわからなかったので今日の話を聞いて歯のみがき方がわかって良かったです。
- ・今度、歯ブラシを買うときは今日の話を思い出して選ぼうと思いました。 なんで歯ブラシの持ち手がまっすぐの方がいいのかなと思いました。
- ・虫歯にならないように今日習った3つのことを意識して生活していきたいと思いました。あと歯磨き粉で磨いたあとは少しの水でうがいをしようと思いました。
- ・うがいの量がキャップ一杯ぐらいの量ということにとっても驚きました。矯正をしている人にはどんな歯磨きの仕方やどんな歯ブラシを使うと効果的なのか詳しく教えてほしいです。
- ・歯医者さんに行った時も、砂糖を控えるように言われたけどキシリトールが入っている物なら良いと言われました。でもキシリトールが入っていれば味付きでも良いんですか？
- ・虫歯や歯周病にならないようにするには砂糖を減らしたり自分で気をつけないとダメだと思いました。
- ・歯磨きは磨く場所にやって少しづつ磨き方が変わっていくことがわかった 間食のときや普通のお夕飯のときにだらだら食べないや少しでいいから糖분을へらしたほうが良いとわかった。 歯ブラシは普通前歯二本分くらいだとわかった。
- ・次の歯ブラシはもらった歯ブラシのような感じの歯ブラシにしようと思いました。

みんなの疑問に、歯科衛生士さんが答えてくれました。

・特にどこの歯を磨いたら良いのかを聞いてみたいです。⇒汚れが残りやすい場所が、むし歯になりやすい場所なので、そこを磨いてください。



歯磨き粉にも種類があるのでどれを使ったらいいのかなと思った。⇒用途で選んでください。むし歯予防ならフッ素入り、歯周病予防なら消毒剤入り、歯を白くしたいのなら白くなるものが入っているものを選ぶと良いです。

なんで歯ブラシの持ち手がまっすぐの方がいいのかなと思いました。⇒持ち手(柄)がまっすぐだと奥歯まで届くので、奥歯もみがきやすく、みがき残しが少なくてよいです。

矯正をしている人にはどんな歯磨きの仕方やどんな歯ブラシを使うと効果的なのか詳しく教えてほしいです。

⇒矯正しているとみがきづらいと思いますが、頑張ってみがいてください。磨き方は、人に寄って違うので、かかりつけの歯医者さんの歯科衛生士さんに相談することをおすすめします。

キシリトールが入っていれば味付きでも良いですか？⇒キシリトールは、砂糖と同じように甘味度持っていて、溶ける時に熱をうばうので、口を含むとスーっとした冷たい感覚があります。そのためミントの味とよく合うことから、キシリトールを使ったお菓子には、ミント味が多く見られます。