



ぽっかぽか

(保健だより)

R3. 9. 15
No. 11
下仁田中 保健室
2・3年 保護者向け

9/13(月)

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。



ヘッドの長さ

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)

<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

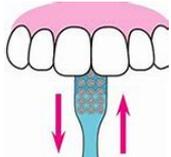


②1本1本みがくつもり
で、こまかく歯ブラシを
動かす。



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。



定期検診を受けよう。

3年生の講話の中で、歯科衛生士さんから「中学を卒業すると、こういう歯科指導は行われなと思います。そこで皆さんには、今後、かかりつけの歯科医で、定期的に検診を受け、自分の歯の健康管理を自分でできるようにお勧めします。」との事でした。



生徒が驚いていた歯みがき剤の使用方法

- ①何もつけずに、歯ブラシだけでみがく。
- ②歯みがき剤をつけて、みがく。
- ③口を濯ぐのは、キャップ1杯の少ない水で、軽く濯ぐ。

少ない水の量に
生徒はビックリ!



*歯みがき剤の成分を歯に残しておきたいため

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＞

- ・これからも虫歯にならないようにしようと思った
- ・ダブルブラッシングの最後の少量でうがいをする（うがいをしない方がいい）を初めて知った。
- ・3つの対策をこれからしていこうと思いました。
- ・歯磨きをもう少し丁寧にしようと思った。
- ・歯の病気にならないためにはどんな歯の磨き方をすればいいのかわかった。自分の歯の磨き方や歯ブラシの形を見直そうと思った。
- ・歯周病にはなりたくないと思った。
- ・フッ素、甘いものを控える、歯磨きを心がけようと思いました。
- ・もっともっと歯を大切にしたいと思いました。
- ・なんとかして3ヶ月くらいもつ歯ブラシを作れないのかのと思いました。
- ・しっかりと歯を磨こうと思った。
- ・1年に一回は歯科に行こうと思った。
- ・「80歳まで20本歯を残したいなあ。」とつくづく思った。
- ・歯磨き粉をつけて歯磨きしたら、ペットボトルキャップ一杯分の水で濯ぐと言われたのでびっくりしました。
- ・これからはしっかり歯を磨いて8020をクリアしたい。
- ・具体的にどこを磨いたらいいかわからなかったので、とても参考になりました。ありがとうございます！
- ・歯を隅々まで磨くためには、歯茎を傷つけないように柔らかめの歯ブラシを使えばいいことがわかった。
- ・歯ブラシの交換頻度を見直そうと思った
- ・話が簡潔でとてもわかりやすかったです。
- ・あまいものをよく食べるので少し控えたいと思った
- ・歯周病の歯の写真を見せてもらって、国民の8割は歯周病ということを知ったので、しっかりと歯をみがきたいと感じた。
- ・時間のあるときは、からみがきをしてから歯磨き粉をつけて歯磨きしようと思った。
- ・もっと歯間ブラシを使う頻度を高くしようと思いました。また、とてもわかり易かったので歯周病にならないためにもしっかり予防していき、きれいな歯を保っていきたいと思いました。
- ・歯は大切なので自分の歯は自分で守っていききたい。
- ・自分の歯の状態はいいのかしっかりチェックしようと思った
- ・歯を磨いたあとは、なるべくぐちゅぐちゅはしないようにしようと思った
- ・歯は大切だということが改めてわかった
- ・みがき残しが多いと言われていたところをしっかりと磨いて、虫歯にならないように気をつけようと思いました。

みんなの疑問に、歯科衛生士さんが答えてくださいました。

- ・歯磨きはどのくらいの時間したら良いのか気になった⇒ていねいにみがくと10分はかかります。忙しい時には時間がとれないと思いますが、夜の歯みがきは、10分くらい時間をかけてみがいてほしい。
- ・もし知覚過敏になったら直す方法はありますか。⇒あります。薬を塗って知覚を鈍くしたり、歯医者さんで詰めてもらう。
- ・お茶やコーヒーなどで黄ばんだ歯はどうに直せばいいか聞きたい⇒色素なので、歯を白くする歯みがき剤を使用してみる。それでも落ちないときは、歯医者さんで研磨してもらう。
- ・講師の方が健康な歯を保つために意識していることはなんですか。⇒はみがきをする。定期的に歯科受診をする。食べ物を選んで食べる(甘いものも少なめに)。だから食べないこと等を意識している。
- ・口の中の虫歯菌をすべて殺すことはできるのか気になった。⇒むし歯菌をすべて殺すことは無理です。少なくすることはできる。
- ・なんで歯ブラシの頭にカバーみたいのを付けるのか。⇒持ち運ぶのに衛生的だからです。キャップをする時はよく乾かした状態にしないと、雑菌が繁殖するので、注意してほしい
- ・どの歯磨き粉が一番いいかが気になった。⇒用途で選んでほしい。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。