



7月14日(金)3年生対象 歯科保健講演会を開催しました!

「今知らなきゃ後悔する!これからの人生に役立つ大切な歯の話」

講師：本校歯科校医 北野 琢也先生・ 歯科衛生士 中川 幸先生



北野先生から、「へえ～歯って大事なんや～」と思ってほしい!という願いを込めてお話いただきました。

パートIでは、人生の健康寿命を左右する歯の健康、歯を失わないために大切なことについて、パートIIでは、みんな気になる歯並びのお話、噛み合わせの悪さが健康に直結すること、高校卒業後の歯科検診の重要性、家族で考える歯の健康について教えていただきました。

中川先生から、大切な歯を失わないための知識と習慣、間食ちょこちょこ食べるの危険、歯みがきのポイント等をわかりやすい映像とともに教えていただきました。

終了後の質疑応答で、保健委員からの「歯みがきや間食以外に大切なことは?」の質問に対して、「おし歯予防にフッ素が重要!寝る前の歯みがきの後、ちょっと歯磨き粉を付けて最後のフッ素を歯に残して寝るようにするといいよ。」と教えていただき、生徒から「びっくりした。」「実践したいと思います。」と感想が多数ありました。

<生徒たちの感想 一部掲載>

- ・平均寿命にそれほど影響すると聞き、びっくりです。自分は健康寿命をのばしてまだまだ元気に過ごしていく予定なので、歯を生涯大切にし80歳までに20本の歯を残します。歯並びが悪い＝歯がなくなりやすいことを初めて知った。歯みがきも大事だけど、噛み合わせも大事だと思いました。
- ・今まで歯がそこまで大切だとは思っていなかったけど、老後の自分の生活が大きく変わると知って定期健診も行くようにしたいと思った。
- ・勉強中(テスト期間中など)グミやチョコをちょくちょく食べたりしてる。できるだけしないようにしよう。
- ・最近歯科に行ったことがなかった。探すところから始めます。等々・・・

<聞きたかったけど、聞けなかった質問> 後日 北野先生から回答をいただきました ~ 一部掲載 ~



質問1 マウスウォッシュはありますか?

A:あります! フッ素が入っている洗口液を使うのがオススメです! たまに市販のマウスウォッシュなどを使用するだけでキレイになると勘違いしている人がいますが、歯磨きできてないと全く効果がありませんので要注意!

質問2 歯科衛生士さん、歯科医師さんがおすすめする歯磨き粉はありますか?

A:フッ素がしっかり入っていて、低研磨のものがオススメです! Check up などがそれに該当します!

質問3 朝夕食後の歯磨き1日2回ですが、これは少ないですか?

A:しっかり磨けていれば2回でも大丈夫です。ちなみに歯科医院のスタッフはみんな毎食後必ず磨きます!

質問4 歯の矯正は、どれくらいお金がかかる? 何か所ぐらいで聞いた方がよいですか?

A:歯科矯正は健康保険適応外のため状態にもよりますが、50~100万円ほどです。

信頼できる先生だと感じたら1医院でも、不安であれば1・2件聞いてみるのもよいかも。

質問5 歯の黄色くなった部分は、歯みがき粉のみで白くすることができますか?

A:歯の着色はとれますが、変色を白くすることは難しいです。とにかく歯医者さんへ行きましょう!



大切な歯のお話
今も、高校卒業後も、
これからの人生にも
役立ててください!

