

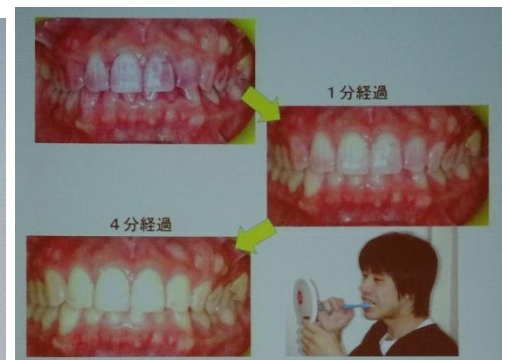
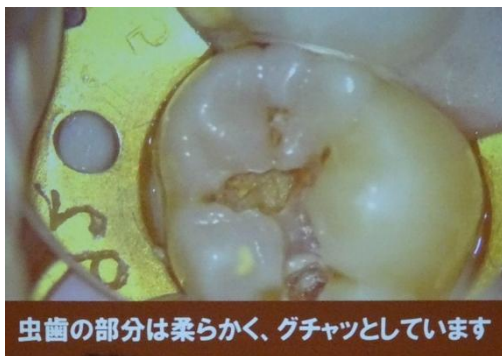
学校保健委員会を実施しました

11月10日、坂詰歯科医院副院長の松田先生をお迎えして、1年生を対象とした歯科保健講話を実施しました。

中学生に興味関心のある話題やユーモアを交え、楽しい雰囲気の中で、「むし歯」「歯肉炎・歯周病」「歯を大切にすること」について、専門的な立場から教えていただきました。

スライドの写真や動画は、実際の歯科治療の場面や、治療前後で顔つきや印象が全く違う様子などがよくわかり、とても興味深いものでした。

生徒たちは松田先生のお話に聞き入り、あっという間の1時間でした。自分の歯を大切に、健康なからだを保つことはもちろん、人に与える印象やエチケットにも気を配れる中学生になってほしいと思います。



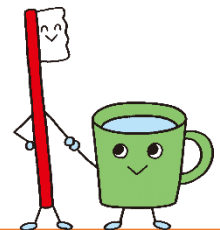
むし歯は黒だけじゃない。

歯周炎は「骨の病気」

歯みがきは5分位ていねいに



講演の主な内容



★むし歯について

- ・むし歯の原因は、むし歯菌などによって出される「酸」
 - ・むし歯になると困ること（噛みづらい、食べ物がおいしくない、運動の時に力が入らない等）
 - ・むし歯を放置すると「根尖性歯周炎」を発症
 - ・歯みがきしてもむし歯になる理由
「酸」によって、ミネラル（リン、カルシウム）が溶け出す。
 - ・むし歯に抵抗する要素
 - ①歯の質・形
 - ②むし歯細菌の多さ
 - ③だ液の力・量・質（だ液に含まれるリン・カルシウムが）
- ※間食管理（時間を決めて飲食）、歯みがき、定期的に歯医者さんへ行くことが大切。

★歯周病について

- ・歯周病は人類史上、最も感染者の多い病気
- ・歯周病の影響
 - ①全身疾患
 - ②日常生活への影響(おいしく食べられない、口臭がきつくなる、見た目が悪くなる、外出・会話・運動・仕事がつらくなる等)
 - ③早産のリスク7.5倍
- ・歯肉炎と歯周炎の違い
※歯肉炎は歯茎だけの炎症で、ブラッシングで治せる。歯周炎は歯茎ではなく骨(頭蓋骨)の病気。
- ・歯周病細菌の感染経路(家族や友達同士などで「だ液」によって感染)

★歯みがきの大切さ

- ・歯石は悪玉細菌の巣
- ・自分の歯の価値・値段・・・1本40万円以上 × 28本 = 1,120万円以上
- ・歯を清潔にする意味
 - ①むし歯・歯肉炎の予防
 - ②人を不快にさせないためのエチケット(口臭の予防、細菌をうつさない)
 - ③人によい印象を与える。



生徒の感想より



- ・「歯肉炎」と「歯周炎」の違いがよくわかりました。歯周病は、歯茎の病気だと思っていたけれど、骨が解けて歯が抜けている状態だと初めて知りました。
- ・私は歯みがきを2分くらいしかしていなかったので、これからは鏡を見ながら5分以上みがき、歯を大切にしようと思いました。もし、むし歯になってしまったら、すぐに歯医者さんに行って治してもらおうと思いました。
- ・これからも定期的に歯医者さんに行ったり、間食やだらだら飲食するのを控えたり、ブラッシングを一生懸命したりして、歯の病気にならないようにしたいです。
- ・むし歯の色は黒だけじゃなくて、黄色いものなどがあると知りとても驚きました。むし歯細菌が、あんなにもぐちょぐちょして汚いものだとは思いませんでした。
- ・食べる時によくかまないと、だ液が十分に出ず、歯が溶けやすくなることがわかりました。
- ・歯周炎はずっと歯茎の病気だと思っていたけれど、骨の病気だということを知りました。
- ・松田先生の話で、歯みがきはすごく大切だとわかり、今すぐに歯みがきをしっかりしたくなりました。また、むし歯や歯周炎などの病気がこんなに怖い病気だとは知らなかったのも、とても驚き、危機感を持ちました。普段の歯みがきを見直し、改善していきたいです。
- ・これからは今まで以上に歯を大切に、素敵な人間関係を築いていけるようにしたいです。