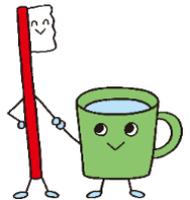


12/7(金)1年生・学期末PTA 学校保健委員会での歯科講話

坂詰歯科医院副委員長・松田敦至先生をお招きして歯科保健講話を実施しました。「歯・口の病気予防の大切さについて」という演題で、中学生に興味関心のある話題やユーモアを交えながら、歯の役割や口腔内の疾病予防の大切さについて、大変興味深いお話をいただきました。生徒からの質問にもわかりやすく丁寧に答えていただき、とても楽しく学べた1時間でした。



歯の予防には 3つの理由がある

- ①生活を守るため
- ②健康を守るため
(むし歯・歯周病)
- ③人間関係(印象)を守るため



生徒の感想より



- ☆歯みがきをしないと「歯肉炎」になり、そのままにすると「歯周病」になって骨が溶けて歯が抜けてしまうことが分かりました。また、1番感染しやすい病気が歯周病だと聞いて驚きました。時間をかけてみがいても、みがき残しがあると意味がないので、1つ1つの歯をきれいにするイメージでみがこうと思いました。
- ☆質疑応答の際に、ずっと疑問だったことが聞いてむし歯予防の方法がよくわかりました。これからも歯に目を向けて、日々のケアを大切にしていきたいです。
- ☆僕は、この前の学校での検診でむし歯がありました。すぐに治療しましたが、これからは歯のみがき方を歯医者さんに聞いたり、むし歯にならないような生活習慣を心がけたいです。
- ☆松田先生のお話を聞くまで、歯周病は歯ぐきの病気だと思っていました。しかし、歯周病はあごの骨が溶けてしまう病気だとわかりました。また、治すのが一番大変だった患者さんは3年、1番簡単だった患者さんは5分だと聞いて、できるだけ早く治療を始めることが大切だと思いました。
- ☆人の歯の価値は100万円以上もあると聞いて、とてもびっくりしました。
- ☆病気になってから治すと時間もお金もかかるし、自分も大変なことになるので、しっかりと朝昼晩みがいて、変だなと思ったらすぐに歯医者さんに診てもらいたいと思います。いつまでも健康でいられるように、歯のことを気にしながら、自分の体を大切に生活していきたいです。

- ☆テレビに出ている芸人さんや歌手なども歯に気をつけることで印象が変わることを知れたので、私も自分なりに気をつけて歯みがきなどをして、良い印象を持たれるようになろうと思いました。とても色々なことを学べた1時間でした。
- ☆歯は自分の体や人生を作っていることがわかりました。歯をきれいにすると、人の印象もガラッと変わるし、人生も180度変えることができることがわかりました。自分も歯並びが悪いので、きれいにしたいなと思いました。
- ☆歯みがきは、できるなら10分くらいやったほうがいいと聞いてびっくりしました。とても色々な話が聞けたので、将来も困らないようにしっかりと歯みがきをして、いつまでも強い歯を作ろうと思いました。
- ☆歯科講話を聞いて、さっそく土日の夜、5分かけてしっかりみがいてみたら、みがきにくいところや、汚れがたまりやすいところに気が付くことができました。今からしっかりとみがいて歯周病を予防し、病気になる前に歯医者さんに通おうと思います。そして、歯も心もきれいな、カッコいい中学生になりたいと思います。今回、歯について詳しく知ることができて本当に良かったです。
- ☆学校が休みの時は歯みがきを忘れてしまうことが多いので、冬休みはしっかり1日3回以上みがこうと思います。

保護者の感想より



- ☆今まで授業参観で歯科講話のような内容のものなかったので、とても良かったと思いました。教師以外の講師による授業は、意識を改めるという意味でも意義があるように思います。今後もよい教育をお願い致します。
- ☆生徒が飽きないように工夫してあっておもしろく、為になることもたくさんありました。生徒たちも話を良く聞いているなと思いました。
- ☆とても役に立ちますし、子どもも一緒に聞いて良かったと思います。普段は何気なくしている歯みがきですが、このお話を機に、今後の生活の仕方を考えていけたらよいと思いました。
- ☆歯は一生なので、人生100年時代にふさわしい内容だったと思います。
- ☆歯肉炎や歯周病については、病名しか知らなかったなので、原因や影響を聞くことができて良かったです。私も中学生の頃に聞くことができていたら、もっと歯を大切にしていたのになと思いました。
- ☆日常生活を守る、人間関係を守るという話が印象深かったです。親も気をつけて歯みがきしたいと思いました。

インフルエンザの流行期に入りました

★潜伏期間（感染してから発症するまでの期間）

1～5日

★インフルエンザの症状

- ①発熱（突然の高熱。38℃以上のことが多い）
- ②頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ③全身の倦怠感（だるさ）
- ④食欲不振や胃痛、腹痛、吐き気
- ⑤咳やくしゃみ、鼻水、喉の痛み、気管支炎など

★インフルエンザの予防

- ・手洗い ・うがい ・手指のアルコール消毒 ・部屋の湿度を保つ（50～60%が適切）
- ・マスクの着用（咳エチケット、のどの保湿） ・水分補給 ・栄養バランスの取れた食事
- ・保温（身体を冷やさない） ・換気 ・睡眠不足、過労を避ける。 ・人混みを避ける。

かぜ・インフルエンザに気をつけて、楽しく充実した冬休みにしましょう！