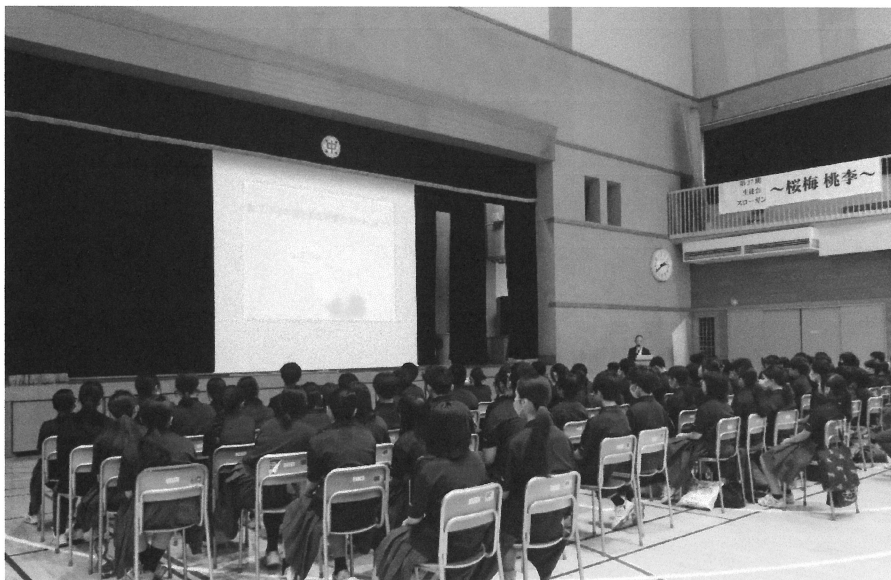




歯と口の健康を保つために

去る6月11日(水)の6時間目に、2年生を対象に歯科講話が行われました。みなさん真剣に話を聞き、自分の歯と口の健康についてあらためて考える時間となりました。講話のあと、質問する姿もありました。



おさだ
学校歯科医の長田先生



★事後のワークシートより 紹介します

中学2年生になって**以前と比べて歯みがきをしっかりするようになった人**に聞きました。
その理由は？

- 食後のままだと口が気持ち悪く感じるようになったから。
- 歯周病になりかけてから、日に日にみがきたいところが増えてきたから。
- 歯科で良い歯みがきの仕方を教わったから。
- 矯正を始めて、意識するようになったから。
- 朝にも時間があれば歯みがきするようになり、意識するようになったから。
- 歯並びが気になって、歯を見るようになったから。
- 以前より、歯がどれだけ大切か知ったから。
- 虫歯や歯肉炎のあぶなさを知ったから。
- 虫歯ゼロをキープできて、これからも虫歯になりたくないから。
- 歯医者でこのままだと虫歯になると言われたから。



これから先も歯や口の健康を保ち、全身も健康でいるために気をつけようと思うことは？

- 歯みがきだけでなく、フロスを入れて汚れを落とすことも日頃から心がけたい。
- 自分に合った歯ブラシをすることで健康な歯を保ちたい。歯みがきをおこたると全身に影響があることを覚えておきたい。
- プラークにより歯や体に影響が出ることを知り、鏡で確認する習慣をつけたい。
- めんどくさくて、歯みがきをさぼってしまうことがあるけれど、お話を聞いてその一瞬が積み重なって20年後に積み重なって歯周病になる可能性があるので、引き続き歯みがきをしっかりしていきたい。
- 歯ブラシの使い方や磨くべきところに注目して磨きたい。
- 定期的に歯医者にみてもらう。
- みがき残しがあるかもしれないから、みがく順番を決めようと思った。
- 歯みがきの習慣はついているので、歯みがきの仕方を見直したいと思う。
- 歯周病の怖さは知っていたが、油断していたので、自分の習慣を一から見直したい。
- スマホを見ながらみがくのをやめて、鏡を見ながらていねいにみがく習慣をつけたい。



47&ぽんた No.157

「みがいた後の3つのチェック」編

