

健康な歯を守るために

■ 6月24日(水)、二戸市健康福祉支援センターの歯科衛生士である高安早映氏、國分はな子氏を講師にお迎えし、3年生を対象に歯みがき指導を実施しました。

○講話では、歯と口の健康と生活習慣との関わりについて、詳しくお話しいただきました。また、歯周病を予防するうえで重要なブラッシングのポイントを確認するとともに、デンタルフロスの正しい使い方についてもご指導いただきました。

○生徒たちは、将来にわたって健康な歯と口を維持するために大切なことを学び、自分の生活習慣を見直すよい機会となりました。

□生徒の振り返りから (抜粋)

○口の中が酸性の時間が長いとむし歯になりやすいので、普段の生活で気を付けていきたいです。いつもデンタルフロスを使わないので、汚れをしっかりとるためにこれからは使いたいです。

○歯みがきをただ毎日3回するのではなく、自分に合った歯ブラシを選び、歯ブラシの保管についても菌を増やさないように毛の部分を上にするなど、大事なことを学びました。定期検診も利用しながら、きれいな歯を保ちたいです。

○デンタルフロスは、あまり使ったことがないのでごく難しかったです。これからも使ってきれいな歯を維持していきたいです。

○デンタルフロスを使ってみたところ、汚れが残っている部分がありました。日常的に使用し、きれいな歯で過ごしていきたいです。

