

歯科衛生士さんと学ぶ口腔指導

5月10日、11日、18日の3日間、佐藤さんと一緒に口腔について学びました。

佐藤さんからは、「むし歯、歯肉炎、歯周病は感染症です。」「歯肉に毛先を入れて磨きます。」「奥歯ファースト。」「毎回舌で確認して、磨けていない場所は再度磨きます。」「歯周病菌は、空気に触れると死滅します。」「一度歯磨き後のすっきりを覚えた人は、汚れが気になります。」「次の朝起床時、歯がツルツルしていることが磨けている状態です。」などのお話をいただきました。どの学年も、真剣に聞き、熱心に歯磨きをしている様子が見られました。

中学を卒業すると口腔指導を受ける機会が少なくなると思われます。歯は全身の健康の原点です。みなさんには、金ヶ瀬中学校で、しっかり口腔衛生について学び、健康寿命を伸ばして欲しいと思います。生涯健康で、何歳になっても自分の目標の実現に向けて頑張ってもらいたいと願います。

各学年の感想をご紹介します。

< 3年生 >

いつもは、舌の感覚でザラザラするところと裏側を磨いています。染め出しでは、左側が良くとれていると思いました。今後は、全体的に磨いて、きれいじゃないところを減らすことに注意して磨きます。男子

左の前歯が赤くなっていたので、しっかり歯磨きをしたいです。今後は、歯磨きをする時は、50円玉の穴くらいで音を立てずに磨きたいです。女子

歯や歯肉を健康にするために、歯磨きと野菜を食べることを意識して行っています。

フロスを使用した後は、風がめっちゃ通るようになりました。染め出しでは、今までで一番良かったです。今後は、右側を中心に磨きたいと思いません。女子

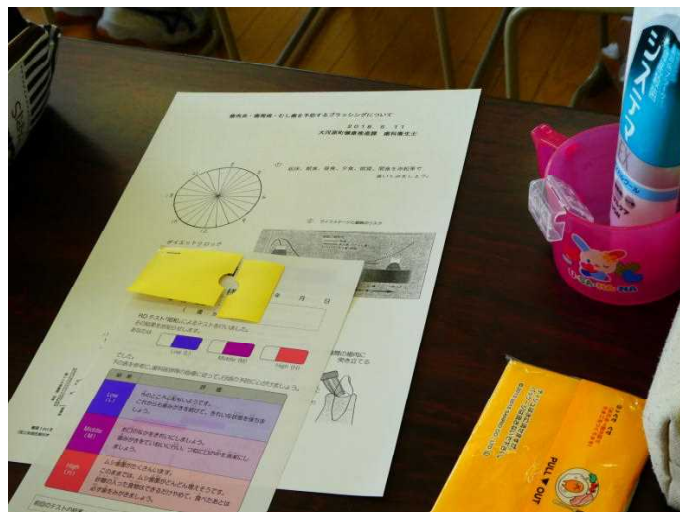


< 2年生 >

□赤く染まっていた部分が少しあったので、1日3回歯磨きをする中で、その内1回は今日教えてもらった磨き方をしたいです。特に、歯と歯の間はしっかり磨きたいです。男子

□歯の裏側や奥歯のみぞが赤くなっていたので、そこを中心に音をたてずに、歯と歯の間にブラシを入れて磨くことを意識していきたいです。そして、普段しっかり磨けていない所が分かったので、磨けるように心がけたいです。女子

□奥の方の歯が磨けていないのが分かったので、そこを集中して磨きます。そして、他の歯はいつもどおり磨いてむし歯予防をしていきます。男子



< 1年生 >

- 自分では磨けているつもりだったけど、全然磨けてなかったから、磨けていなかった所を中心にきれいに磨きたいと思いました。女子
- 歯磨きをする時間をすぐに終わらせていたので、次は歯磨きをする時間がすぐに終わらないように注意したいです。男子
- 念入りに磨こうと思いました。口の中は、きれいなようで、汚いのだなぁと思いました。男子

あなたのお口の中のペーハーはいくつでしたか。(リトマス試験紙)
 (歯磨き前の数に○印を、歯磨き後の数字には◎印を付けます。)

5.0 5.2 5.4 5.6 5.8 6.0 6.2 6.4 (6.6) 6.8
 7.0 7.2 (7.4) 7.6 7.8 8.0

口の中は、食後 酸性 になる。はみがきをすると アルカリ性 になる。
 むし菌とは、 中性 で、菌が溶けることである。

2 染め出しをした結果、あなたの口の中はどうか。
赤くならなかった。 少し赤くなった。 ほとんど赤かった。

染まったところはどこでしたか。↓の絵を○で囲む。

3 自分の口の中を見てどう思いましたか。
 今後、あなたは歯みがきをする時どんな事に注意してみがきますか。

