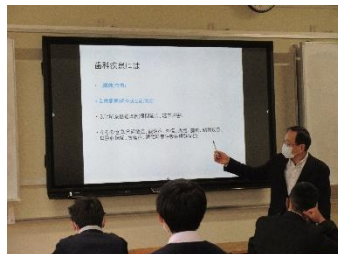


2/3（金）2年生に歯科指導を行いました

学校歯科医の岩波先生にお越しいただき、歯の健康について教えていただきました。普段の歯の状態や歯みがきの仕方等についてお話していただきました。また、感染症拡大予防のため、生徒が自宅で染め出しを行いました。生徒の感想を一部ご紹介します。

講演を聞いてわかったこと・考えたこと

- ・歯ブラシだけで歯を磨くのではなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使うとより多くの細菌が取れることがわかった。
- ・歯の中にはたくさんの細菌が付いていることがわかった。歯をしっかり磨くことで歯も白くなってきれいになるから2分以上やることと、すみからすみまで磨くことを意識しようと思った。
- ・糸ようじをするくせをつけた方がいい。歯みがきしたら2分待ってからうがいをする。
- ・歯と歯の間に汚れがたまりやすく、歯ブラシしても汚れが取れていない場合もあることがわかった。
- ・口の中の菌が体全体の病気になってしまうかもしれないことが大変だと思った。
- ・教えてもらったことをやり、歯を大切にしたいです。
- ・自分が磨けていると思っていても、特に歯のすきまとかに磨き残しが多いから、意識して磨けるといいなと思った。
- ・歯は人生の中でかなり重要なので、これからも時間をかけて磨こうと思った。
- ・歯磨き粉にフッ素が入っているか入っていないかなんて考えたことがなくおもしろかった。
- ・歯にはたくさんの菌が付着していると知って、害を与えるかもしれないと知り、歯みがきの大切さも改めてわかった。
- ・フッ素が入った歯磨剤がいいと聞いて、あまり意識したことがなかったので使ってみようと思いました。



染め出し後の感想

- ・歯と歯ぐきの間に磨き残しがあると改めて感じた。
- ・前歯しかちゃんと磨けていなくてびっくりした。歯のすき間とかをもう少しきれいに磨けるようにする。
- ・自分でちゃんと磨いているつもりでも磨き残しがあることがわかった。これからはもっと丁寧に磨けるよう意識したいなと思った。
- ・思っていたよりきれいに磨けていた。
- ・こんなにも汚れがあることがわかり、もっと時間をかけて歯みがきしようと思った。

