

# 1年生 歯みがき指導

～一生きれいに保とう 自分の歯～



1月14日(火)6時間目に 柏市保健所の歯科衛生さん4人講師にお迎えして、歯みがき指導の授業を行いました。歯周病の進行が進んだボロボロの歯の写真に驚き、クイズを解きながら歯科衛生士さんのお話に聞き入っていました。

最後はカラーテスターを使った染め出し検査で、歯が磨けていない箇所をチェックし、歯科衛生士さんのアドバイスを受けながら、一生懸命みがいていました。授業後の感想をお読みください。

歯周病はほうっておくと危険ということがわかり怖いと思った。

毎日10分はみがいて、歯が真っ白になるよう頑張ります。

1組

タバコもむし歯や歯周病に影響があることを知り、大人になっても吸わないようにしようと思いました。

つば(唾液)が口の中をきれいにしてくれるので、よくかんで食べるようにします。

1組

今歯をきれいにしておかないと、おとなになったときにいろいろと大変なことが出てくることわかった。(染め出し検査をして)くちびるのほう青く染まったことが印象に残りました。これからはすみずみまで、きちんとみがき残しがなくなるようにみがこうと思いました。

1組

色付きの液を口の中に入れて歯をみるやつ(染め出し検査)がとても印象に残りました。それで見ると、歯と歯の間や歯ぐきのさかい目に青い古い汚れがついていて、とても汚いことがわかりました。これからは時間をかけて、ていねいにみがこうと思います。

1組

むし歯は歯が溶けていき、歯周病は骨が溶ける病気でどちらも歯みがきで予防できると教わったので、1本1本ていねいにみがいてむし歯や歯周病にならないように気をつけていこうと思いました。

2組



歯周病がどんな病気かわかった。レベルが上がると、どんどん歯がぬけてしまい、最後にはうまく食べられなくなってしまうのはいやだなと思った。

(染め出し検査をしてみて) ほとんど青色にならなかったの、この状態をたもてるようにしたいです。 2組

むし歯や歯周病は人から人にうつるということに驚いた。歯周病になると歯が溶けてしまうのはじめて知りました。

今日からは必ず毎日、毎食みがこうと思いました。もう少し長い時間、歯みがき粉をつけてみがくの心がけようと思いました。 2組



歯ブラシの寿命が意外に短く、1ヶ月程度だったことや、歯周病は大人の病気ではなく、中学生がなりやすい病気だったことが印象に残った。

今日からは自分に合った歯ブラシをさがして、歯周ポケットをしっかりとみがこうと思った。 3組

歯周病やむし歯は自分だけでなく、周りの人にも(口うつしなどで)うつる病気だということがわかった。また染め出しテストで歯ぐきの近くに古い昔の汚れがあってビックリした。これからは、青い古い汚れをていねいにみがいて輝きを手に入れようと思います。



3組

歯周病は骨までとかしてしまう怖い病気だということ、歯ブラシは1ヶ月に1本で取りかえないと、みがけないことがわかりました。

歯周病にならないように、歯周ポケットのよごれ落とすように、ちゃんとみがき、朝・昼・夜3回みがいてきれいな歯を保ちたいです。 3組

