

## ～歯と口の健康講話振り返りまとめ～

### 印象に残ったこと・感じたことは何ですか？

- ・食べてすぐに歯みがきをすることで歯垢を取り除くことができ、糖質の多い食生活を改善することで歯垢を作りにくくすること。
- ・歯の健康が守れていないと、全身にも悪影響が出てくること。(11名)
- ・歯周病の放置による進行具合の写真が特に印象に残った。(2名)
- ・むし歯の原因が、歯の質と糖質と細菌ということ。(3名)
- ・歯だけで人の印象が変わること。
- ・長崎県は全国的にみてもむし歯の数が多く、五島市は長崎県内で最下位ということ。(9名)
- ・受診勧告を受けたら必ずすぐに受診しないといけない。
- ・脱灰と再石灰化のバランスが重要であること。
- ・歯のケアを怠ることで将来好きなものを食べられなくなること。
- ・むし歯にならないように歯みがきをして、将来少しでも自分の歯でいられるように頑張ろうと思った。
- ・糖質をとりすぎないことなど、食生活にも気を付けることが大切。
- ・普段フッ化物をしていないので、やってみようと思った。
- ・生えたばかりの歯はむし歯になりやすい。
- ・小学生の時に行っていたフッ化物洗口について、当時はどういう仕組みなのかわからていなかったけど、初期のむし歯に対して再石灰化を促すことによって治すことができるということが印象に残った。
- ・子どもの時に行っていたフッ素は成人になっても持続するという内容。

### 講話で学んだことは何ですか？

- ・歯ブラシの持ち方はペングリップやバス法などの歯みがきのコツを知ることができた。
- ・歯のみがく順番を意識するといいということ。
- ・むし歯と歯周病が口腔内の二大疾病であるということ。
- ・むし歯の原因は歯の質、糖、細菌の3つがあること。
- ・プラークを除去することでむし歯にならないこと。
- ・歯みがきに自信がある人でも思ったよりも歯垢が残っていること。

- ・糖のとりすぎなどは、脱灰がおきて、むし歯などにつながることが分かった。
- ・歯ブラシの持ち方はペンと同じ持ち方の方がいいということ。
- ・小学生の頃、なぜフッ化物をしなきゃなんだと思っていたけど、今日の講話をきいて、フッ化物の効果が分かった。(2名)
- ・利き手側の歯の裏が磨きにくいことを知りました。
- ・定時制は夕食の時間が遅くなるので、寝る直前はご飯をよく噛み、糖質の高い食べ物を控えることが有効で、それを続けることでオーラルフレイルの予防につながるということ。
- ・フッ化物が歯を強くしたり、歯の修復を助けてくれたりする。
- ・口の中のpHのバランスを守るのが大事。
- ・歯周病は日を重ね悪化していく。
- ・糖質を控えること(2名)。
- ・きちんと歯磨きをしたつもりでも、磨けていないことがあると知って、時間をかけて歯みがきをしようと思った。

### これから気を付けたいこと

- ・歯みがきの習慣は身についているが、食生活までは気が回っていなかった。糖質の多い食事は避け、間食をあまりとらないようにしたり、寝る前に食べ過ぎないようにしたりなど、歯を大切にした食生活を送りたい。
- ・食生活を見直し、歯みがきをする。(3名)
- ・コーラに糖が入っていると聞いたことがあるので、あまり飲まないようにしたい。
- ・プラークを作らないように毎日しっかり磨こうと思った。
- ・歯医者が苦手だけど、一回頑張って行ってみようと思った。
- ・間食や糖のとりすぎをしないように気を付けていきたい。
- ・よくチョコレートを食べたりするので、チョコレートの食べ過ぎに気を付ける。
- ・歯の磨き方を間違えていたので、正しい磨き方で歯みがきをする。
- ・定期健診を受けようと思った。(2名)
- ・フロスもしてもっときれいにしていきたい。
- ・特に食生活の見直しと正しいブラッシングの2点を頑張ろうと思った。
- ・むし歯や歯周病にならないように、毎日丁寧に歯みがきをしていきたいです。
- ・歯間ブラシや歯みがきをするときに血が出ることが多いので、磨く力を弱くしたり、歯周病予防をしようと思った。
- ・これから歯周病にならないように、歯みがきや食生活の見直しをしてきれいな歯を保ちたいと思った。
- ・歯ぐきに近いところを磨く。

- ・ご飯を食べた後にすぐ磨くという習慣を身につけ、むし歯のない歯にしていきたいと思った。
- ・私は間食が多いので、食べた後はきちんと歯磨きをしようと思いました。
- ・フッ化物入りの歯磨き粉を使うようする。(3名)
- ・歯みがきを正しくする。できないときにはうがいをしてガムをかむ。
- ・食生活に気を付けていきたいです。理由は、よくお菓子を食べてしまうので、むし歯を増やさないようにこれから気を付けていきたいと思った。
- ・外でご飯を食べた後にも歯みがきを行えるように歯みがきセットを持ち歩きたい。
- ・よく噛む。
- ・ブラッシングは鏡を見ながらする。
- ・寝る1時間前には、ごはんやお菓子を食べないように意識していきたい。