たかが歯？ されど歯！

―正しいブラッシングと歯周疾患・噛む効用―

５月１３日（金）に、１年生対象の歯科保健指導を行いました。

神戸大学大学院　人間発達環境学研究科において研鑽された歯科衛生士の講師先生をお招きして、「正しいブラッシングと歯周疾患・噛む効用」についてのお話と正しいブラッシングの演習を行いました。

ブラッシングは、誰でもできると思っている人は多いと思いますが、正しいブラッシング、いや**自分にあったブラッシング**を出来る人は、なかなか少ないのが現実です。歯科衛生士さんに個人的にブラッシング指導をうけることが大切だと言うことを学びました。

歯科保健指導の内容

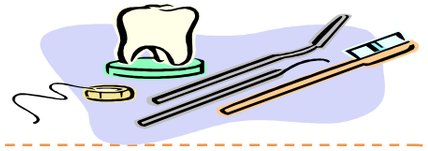
①昔の動物園のサルと、野生のサルとの違い：噛みごたえのある食べ物・おやつの食べ方
②噛む効用：噛むことで唾液がたくさん出ることの体験・優れた唾液の働き（自浄作用・消化を助ける・抗菌作用・むし歯や歯周病予防）
③むし歯の成因：むし歯菌と甘味飲食品（だらだら飲食）、フッ化物の応用
④歯周病の成因：口腔内の環境（歯石・歯並び等）と生活習慣（食習慣・ストレス・不摂生な生活・喫煙）
⑤実技：歯肉の観察・歯垢の確認・自分にあったブラッシング
⑥健康度チェック：レーダーチャートを参考に、実行しようと思うことを考え記入（意志決定）

今回の歯科保健指導の授業記録に「コーネル大学式ノート」を少しアレンジして活用し、効率よくノートを取ってもらいました。

ノートを効率よく取ることは、今後、高校の授業や大学での講義、カンファレンス（会議・協議会）など、仕事をする中で、プロジェクトを動かし、キャリアと知識を積み上げていく上で不可欠のスキル（熟練した技術）だと思います。

これは、一つの手法で、今後、自分のニーズにあったカスタムノートを取れるようになってもらいたいと思いました。歯科保健指導のポイントをおさえ、カラーを使ったり、図を書いたりして、上手くまとめられていました。

授業の感想を紹介します。



歯垢（プラーク）があるか調べたら、すごくいっぱい付いていたので、磨き足らないことを改めてわかりました。また、歯周病という病気も詳しくわかって、よりきちんと歯を磨こうと思いました。そして、ゆすぎ過ぎないことが、フッ素の効果的な使い方だと知りました。

このように学んだことを、毎日の習慣にしていこうと思います。

むし歯になるのは、歯磨きの仕方次第だと思っていたが、食事の仕方も多いに関係していることがわかった。今回の授業で、好き嫌いが少し多く、噛む回数が少し少ないことがわかったので、この２つのことに気をつけ、８０２０を目指し、生涯自分の歯を大切にしていこうと思う。

歯を大切にしなければならないと改めて思いました。また、歯周病になると、いろいろな病気につながることが、一番びっくりしました。これからは、毎日３回、しっかりと磨きたいです。あと、１口３０回を心がけて、よく噛んで食べようと思いました。これからも、自分のために歯磨き頑張ります。

歯磨きをしっかりして、高齢になっても食べ物を美味しく、自分の歯で噛んで食べられるようにしようと思う。また、だらだら間食すると、とてもむし歯になりやすいので、気をつけたいと思う。歯周病で歯肉が腫れるのは、細菌の攻撃を守るために、守備体制に入った白血球がたくさん歯肉に集まってくるので、赤く腫れるということを初めて知った。

ＣＯは、要観察歯のことで、甘いものを控えたり、すみずみまで歯を磨いたり、口腔環境を整えると、進行しない。また、夜は、はじめに水うがいをし、その後、歯磨き剤をつけて磨き、うがいは、ペットボトルのキャップ２杯分ですると良いということを学んだ。それは、うがいをしすぎると、歯磨き剤に含まれているフッ素が流されてしまうので、効果がなくなってしまうということに驚いた。

健康は、自分のためにも、国のため（医療費軽減）にも大切であることがわかった。あと、むし歯を防ぐためには３つのことがあって、「フッ化物の応用」「甘味飲料の制限」「歯の清掃による歯垢の除去」である。また、唾液は、私が思っていたより、ずっと健康な歯を保つのに欠かせない存在であることを知った。そして、唾液は、歯をキレイにしたり、むし歯や歯周病を予防したりと、口の中を守ってくれていることにびっくりした。もっと、自分の歯と上手く付き合っていきたいと思うようになった。

歯は、永久に付き合っていかないといけないので、病気防止のために、自分のできる３つのことを行っていきたいです。また、もぐもぐ食べて（よく噛む）、咀嚼数を増やして食べるようにしていきます。