

3月19日に平成30年度第2回学校保健委員会が開催されました。昨年、生徒保健委員会が実施した「歯に関するアンケート」の結果を見て学校歯科医の有村健二先生が感想（アドバイス）を寄せてくださいました。あなたの歯磨きはどうですか？歯は自分でケアして健康に保たなければ、むし歯や歯肉炎となり、放っておくと歯が抜け落ちたりします。また口臭の原因にもなります。自分の歯磨きを見直してみましょう！まだむし歯のある人は早期に治療を済ませましょう！



「歯に関するアンケート」への感想

(学校歯科医：有村先生より)

●磨かない理由

1位、忘れる

2位、持ってきていない

このことについては、例えば学校で歯ブラシを持参しているか毎回確認していただく、または歯を磨く時間を設定していただき、可能なら担任の先生方と一緒に磨いていただけたらと思います。

●歯磨きの平均時間

1位、1～3分

2位、3～5分

5分以上は磨いてほしいと思います。そのためには最初から歯磨き粉をつけると泡立ってしまいがち、終わってしまうので、最初は水だけで磨き、そのあとフッ化物の入っている歯磨き粉をつけて歯面に塗布してそのあとはうがいを少なくするとむし歯抑制のためのフッ化物濃度が下がることを防げると思います。

●ブラシの交換頻度

1位、3ヶ月に1回

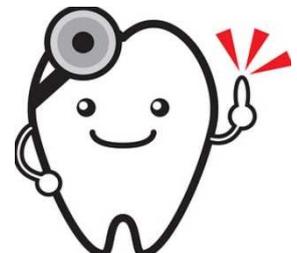
可能なら1カ月に1回は皆一斉に交換するなど、例えば月初めにみんなで交換など、あるいは交換した日をマジックで日付記入をするなど、交換を意識すること。

歯ブラシの毛先がはねていると磨く効果は半減します。

●むし歯がある

37.5%

年度末には0に近づけるように歯科医院受診を促してみてください。
あるいは治療に行けない理由を把握してみてください。



その他としてフロスの使用推進をお願いします。

歯と歯の間を清掃する習慣のある人は健康寿命が長いという傾向があるようです。

歯磨きの後には必ずフロスを使う習慣をお願いします。