

保健だより特別号 (歯科指導を終えて)

2022年11月14日(月) 歯科校医の上橋 大輔先生がお忙しい中、1年生のみなさんに歯についてお話していただきました。生徒の皆さんの感想文には「とても丁寧でわかりやすかった!」などといった内容が多くありました。上橋先生のお話から新たな気づきや発見があったと思います。歯と口の健康を守るため生活を見つめなおすきっかけになるといいなと思います。



質問への回答

Q1 米などのでんぷんをだ液に含まれるアミラーゼが分解してできる麦芽糖に影響はないんですか？

麦芽糖がむし歯の原因になるかということであれば、なりません。その他、牛乳など乳製品に含まれる乳糖もプラークが口腔内に残っているとむし歯の原因になりますので就寝前には出来るだけ飲まないようにしましょう

Q2 1回のはみがきにだいたいじゅうぶんな時間は何分ですか？

歯並びの状態などで個人差があります。プラークの染め出しをおこない、どれくらいの時間できれいになるかご自身で試してみるのがいいかもしれません。歯科医院に受診出来ればみがき方の指導もしてくれるため一石二鳥だと思います。

Q3 どの歯ブラシと歯磨き粉を使えばきれいになりますか？

様々な歯ブラシや歯磨き剤があるので迷うと思います。それぞれのお口の状況によって変わってきますので最適なものを知りたければ一度歯科医院を受診してみてください。

Q4 ホワイトニングの家庭用のやつは歯に悪くないのか知りたいです。

歯科医院で使用しているもの以外は注意が必要です。効果が出ないならまだしも歯や歯茎、口腔全体に重篤な害を与えるものもあるかもしれません。SNS などの情報を鵜呑みにするのは特に危険ですので注意してください。

Q5 1日にとっていい砂糖の量はどれくらいですか？歯を磨くときに舌も歯ブラシ
でしたほうがいいんですか？

むし歯にならないためという観点からいえば0gが理想です。WHOの発表ではエネルギー総摂取量の5%未満(約25g)に抑えることが理想のようです。舌もみがく方が良いですがデリケートな器官ですので優しくみがいてください。舌ブラシを使用するときれいにみがけます。

Q6 どういう歯磨き粉を買えばいいですか？

フッ素配合であれば良いと思います。

Q7 お菓子などはどんなものを食べればよいですか？

砂糖(特にシヨ糖)が含まれていないものか少ないものが良いです。市販のものでも成分表を見てみると良いかもしれません。理想はフルーツやヨーグルト、チーズなどです。

Q8 朝磨くときはご飯を食べる前ですか？それとも後ですか？

起床時に軽く、食後にしっかりと理想です。時間がなければ食後が良いと思います。

Q9 1日何回くらい磨いたほうがいいですか？

食後です。食べたらみがくと思ってください。そうすると5回くらいでしょうか？

みなさんが出してくれた質問すべて
にとっても丁寧にご回答いただきました。
お忙しい中ご回答くださり、
上橋先生ありがとうございました。



みんなが書いてくれた感想です。

(原文のままです。全員の分を載せられなくてごめんなさいね。)

1年1組

- ・ジュースやスポーツドリンクなどにあれだけたくさんの砂糖が入っていることを初めて知って驚いた。歯の大切さが改めてよく分かった。
- ・炭酸がよくないと思いつつちょびちょび飲んでいるのでできるだけちょびちょび飲まないようにする。
- ・今まで特に歯磨きの大切さを知らないまま歯磨きをしていたけど今日改めて教えていただいてしっかり気づくことができました。これからは正しく丁寧に歯磨きをしたいです。
- ・今まできれいに歯は磨いてきたつもりだったけど今日の歯科指導をうけてまだ磨き残しがあったかもしれないので今日家に帰ってからもう一度歯磨きしてみたいと思った。
- ・やっぱり歯磨きは大切だなと思いました。食事後寝落ちして、歯磨きを忘れないようにしようと思いました。
- ・歯磨きって大切だと思った。今後もきちんと朝と夜(できれば昼も)歯磨きをしていきたい。ちゃんと歯磨きをしていきたい。歯の隅々までみがく。歯が鏡を見てきれいだったらうれしい。
- ・改めて歯を大事にする理由が分かった。虫歯になる原因がわかった。これからも歯磨きを大事にしていきたい。
- ・歯は大切なものだと思います。歯が1つでもなくなったら食事しにくいと思いました。



1年2組

- ・小学校の時に比べて夜に帰ってくる時間が遅くなってしまったために歯磨きを忘れた時があったのでこれからは忘れないようにしたいです。間食をひかえようと思いました。

・甘いジュースなどに含まれている砂糖の量が思っていたより多くて驚いた。間食の後など特に休日の生活習慣に問題があることに気づいたので食べた後は意識して歯磨きに取り組むようにしたい。それをずっと続けていけば 8020 も達成できるので私も目標にしようと思った。



・虫歯にならないようにするためには、歯磨きと健康的な食事や生活が大切だとわかりました。自分も 8020 目指せるように頑張りたいなと思いました。

・歯を磨くタイミングや磨き方について詳しく知る事が出来た。あまり糖分を取らない生活をしたと思った。歯を磨く時間に気を付けようと思った。

・歯磨きの適切な磨き方を教えてもらった。これからの歯の磨き方を改めて活かそうと思った。歯に良いお菓子を教えてもらったからそれを食べていきたいと思った。



・ちゃんと毎日歯をきれいに磨こうと思いました。僕も 8020 以上目指したいです。

・自分が普段食べているお菓子などにも砂糖が含まれていてびっくりした。食後は出来るだけ歯みがきを毎日しようと思った。虫歯にならないためにも日頃の食生活で意識しようと思った。

・虫歯になる条件が4つもあった。虫歯は治せないと思った。虫歯は治しているんじゃないかと削って金属で固めているという事を知れてよかった。

1年3組

・歯の磨き方がとても分かりやすかったです。酸が唾液で中和できると知って驚きました。だらだらと食べるのがよくないと分かっていたけれど「ちょっとなら大丈夫」と思っていたからそんなに早く溶けると知ってショックでした。これからはよく時間を考えて食べるようにしたいと思いま



した。チーズとかが歯に良いと知れてよかったです。一生治らないならもっと大切にしたいと思います。

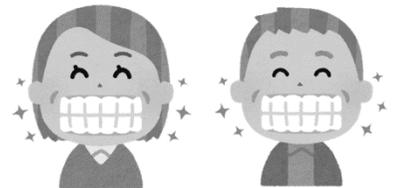
・虫歯は歯医者に行けば完全に治ると思っていたけど一生治らないと知ってびっくりしたり虫歯になりたくないと思いました。教えてもらった歯みがきの方法を今日から早速やってみたいです。また糖の多いものはなるべく食べないようにしていきたいです。

・いつも歯磨きは1分くらいしかやっていなかったけど、今日からは4分を目安として磨こうと思った。8020 目標を達成できるように努力をつみかさねていこうと思った。歯磨きをできるだけするように努力する。

・歯科指導を通して歯磨きのことについてよく知れた。今までは歯磨きは自分がしているのが正しいと思っていたけどこの歯科指導で自分の磨き方に間違えているところがあり、歯磨きについてすごく勉強になった。このことを活かして歯磨きをがんばりたい。

・私は1回乳歯に虫歯が出来て銀歯を入れたことがあるけどその虫歯が永久歯にも影響を及ぼすと知って驚いた。マウスピースをつけているからこそ歯の健康に気を付けたい。

・いつもこういう授業を受けた後はフロスしようと思うけど少したったら忘れてしまっていたので今日からは忘れずに虫歯を予防する!



・口の中にある虫歯菌が砂糖と結びついて酸を作り出す仕組みがよくわかりました。どうしてダラダラ食べがダメな

のかこれまでは考えた事もなかったけれどそれを知るきっかけになりました。夜に歯磨きをするときは寝る直前にしているけれどこれからは後回しにせず、食後1時間以内に行いたいです。