

STORY

№81 December 19

歯科講話！

「未来」って何なのさ？
むし歯になったらどうなるの？

18 日(木)、学校歯科医の菊地春奈先生による歯科講話が行われました。リアルなむし歯の写真や細菌の様子など、わかりやすく説明してくださいました。口の中はお尻よりも桁違いに細菌が多いことや歯磨きのポイントなど興味深い話を聴くことができました。



学校歯科医
菊地春奈 先生

講話を聞いて考えたこと！

むし歯にならないように、歯磨きする時間や力強さを気にするのではなく、すみずみまで磨いていねいさを大事にしていきたい。自分が十分磨けたと思っても、たくさん汚れが残っているから今の自分の歯の磨き方を見直し、きれいな歯を保って過ごしていきたい。(松田衣都さん)

将来も自分の歯でごはんなどを食べたいので、めんどくさいと思わずに、毎日忘れずにみがこうと思いました。病気防止や将来の可能性を増やすために、毎日大切なところを重点的にみがこうと思いました。(柴崎心菜さん)

むし歯や病気にならないように、45度の角度で歯ぐきをみがきたい。そして、感じたことは量より質ではなく、量も質もがんばることでむし歯や病気にならないと感じた。フッ素は歯を少しコーティングするだけだと知った。鏡を見ながら歯磨きすることで、ちゃんとみがけているかを確認できると知った。(土屋達稀さん)

口は身体とつながっている！

- 口から入ったものはそのまま体の中に入っていく。
→ 歯が汚いまま食べた食べ物汚くない？
- → そんなご飯おいしい？
- → そんなの食べて病気にならない？

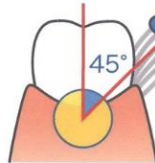


T-1 グランプリ？ J-1、C-1？

F1、K1、G1、R1 … と「〇1」とつくイベントがあります。もともとはモータースポーツのフォーミュラ1が元祖だと思いますが、格闘技ブームで始まった K-1 のヒットから様々な分野で〇1が使われるようになりました。今週の日曜日には、年末の風物詩 M-1 グランプリが開催されます。いつか楯中でも T-1 やリンク村山で L-1 のようなイベントができればなあと思います。まずは自学で J-1？ かるたの C-1？ 年明けに歴史百人一首大会を開催します。初代 C-1 王者は誰かな？

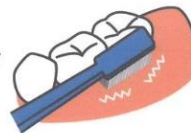
歯ブラシマッサージ法

① 歯磨きをする



② 毛先を45度に傾けて歯ぐきに当てる

③ 微振動を与えて軽く刺激する



毛先の柔らかい歯ブラシを使いましょう
痛みを感じたら力加減を弱めて行ってください

歯磨きは時間よりもテクニック
磨き残しに注意して