

歯と口の健康について勉強しました。

先日、学校歯科医の郷家英二先生と、練馬区の歯科衛生師による歯みがき巡回指導を行いました。クイズを交えながら、効果的なブラッシングやおやつの食べ方などを勉強しました。デンタルフロスの使い方など、動画で分かりやすい説明もあり、真剣に取り組んでいました。

終了後、歯ブラシとデンタルフロスと歯垢染色テストの錠剤を配布しました。ご家庭で実施して、自分の口腔内の状態を認識し、上手に歯みがきをしましょう。歯垢染色テストの詳細は、保健だより「健やかな泉No17」を参照してください。



講演を聞いて、歯と口の健康を守るために取り組んでいきたいことより



時間がないとき、歯磨きが適当になってしまうことがあるので、しっかりきれいに磨けるようにしたいです。自分でチェックをして歯を健康に保てるようにしたいです。

歯磨きの時間を長くして、歯ブラシをゆっくり動かしながら丁寧に磨く。自分が歯肉炎になっていないかを鏡で確認する。

毎日しっかりデンタルフロスをしたと思った



歯磨きをするときに、磨く時間だけでなく、歯と歯茎の間も磨くなど、しっかり磨けているかも気にしたいなと思いました。

歯ブラシを約1ヶ月経ったら、変えることを意識する。歯を磨く力加減に気をつける。

生活習慣を見直し、歯医者にも行こうと思いました。



間食（お菓子）のときに食べるものを変えたり、間食の回数や食べ方を気をつけようと思いました。

歯ブラシの向きや力の入れ具合などを意識して取り組みたいです。

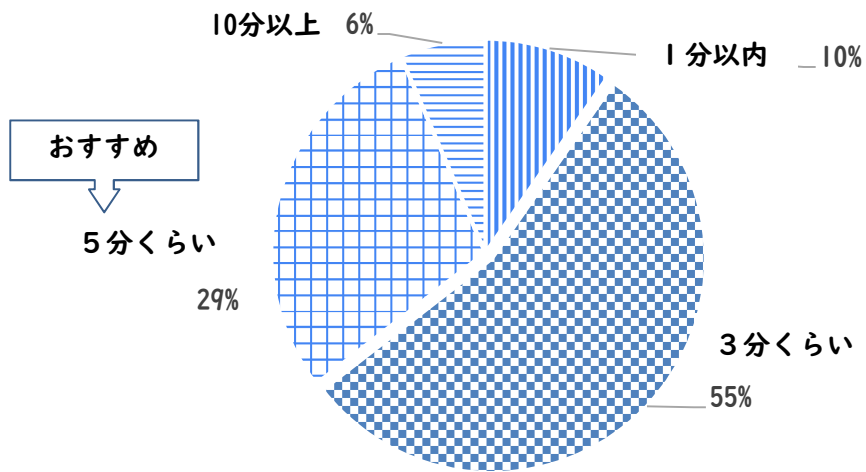
歯ブラシの持ち方に注意して、優しく歯を磨いていきたいです



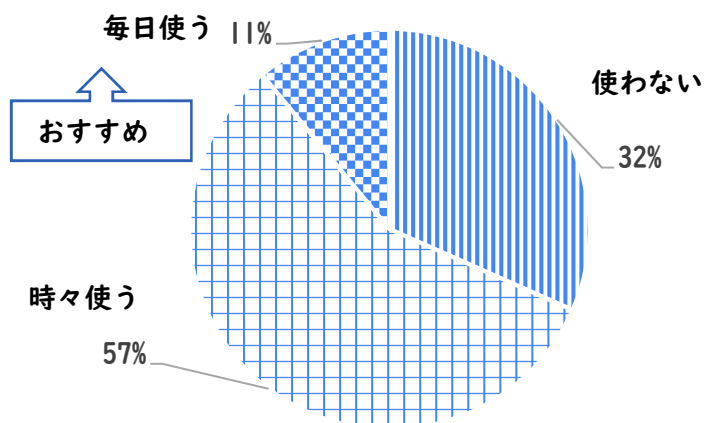
事前のアンケートより



1回の歯みがきの時間はどのくらいですか。



デンタルフロスは使っていますか。



かかりつけの歯科医院で歯の定期検診を受けていますか。

