

1年生対象の歯科講話を6月4日（火）に行いました。本校学校歯科医の牟田悟朗先生に来ていただき、虫歯にならないための知識やブラッシングのポイント、歯磨きの時間などについて学ぶことができました。一部の生徒の感想を載せています。

### \*生徒感想\*

今までは特に意識して歯磨きをしていなかったのですが、上の奥の方から順番に1本1本丁寧に磨いて、きれいな歯を保ちたいと思います。スポーツをするにあたって歯で力が入ったり入らなかったりするとよく聞くので、ベストなプレーができるように歯を大切にしていきたいと思います。家に帰ってから「正しい歯の磨き方」を調べて1本でも多く、おじいちゃんになっても入れ歯をしないで済むようにしていきたいと思います。

歯の大切さを改めて知ることができました。歯を磨くことも大切だけど、フッ素も大切だという話が一番印象に残りました。一日歯磨きをしただけで汚れが取りにくくなっているのでも毎日歯磨きをしてみようと思いました。音楽に合わせて歯磨きもしてみます。講演を聞いて歯のことについてしっかり知ることができました。

あまり虫歯に気をつけるということを考えたことがありません。ですが、母がきれいに磨きなさいと言っていたので、必ず食後は歯磨きをするように習慣づけていました。母のおかげで今でも虫歯はゼロで友達からもきれいだねと言われたことがあります。今日、いろんなことを教えてもらったので、音楽を流しながら磨いていこうと思いました。この歯を維持することが大切だと思うので、これからも心がけていこうと思います。

歯垢は1日で増え、48時間経つと粘着性が強まることを知りました。なので、歯は絶対に磨いて、三日坊主にならないように習慣づけようと思いました。また、奥歯は周りの歯よりも低い位置にあり、磨きにくいのでしっかりと磨くことが大切だと感じました。虫歯も歯周病も細菌が引き起こす問題ということや、虫歯にはフッ素がとても効果的ということがわかったので実践したいと思います。歯磨き中はONE OK ROCKのBe the lightを聴くと良いらしいので家で試してみます。半年に一回のメンテナンスも受けようと思いました。

歯磨きをするときは、1本1本丁寧に磨くようにしたいです。音楽に合わせて歯を磨くのもいいとわかりました。歯磨きをさぼってしまうと、また新しい虫歯ができてしまうので、1日3回は必ず歯磨きをしたいです。歯磨きをしたあと2～3時間は食べたり飲んだりしてはいけないと言われていたので、気をつけて過ごしたいです。自分の歯で一生を過ごせるように歯を大事にして健康に過ごしたいと思いました。

音楽に合わせて歯を磨くと良いということが一番印象に残りました。これから歯を磨くときは少し実践してみようと思いました。ほかにも、一日歯を磨かなかただけで、歯の汚れが取れなかったり、白い歯に見えても実は汚れていたりとあまり知らなかった事実を知れたので、これから歯を磨くときの参考にしたいと思います。

