

「むし歯、歯周病と全身の健康」

6月26日、学校歯科医の中村先生をお招きして、「むし歯、歯周病と全身の健康」というテーマで保健講話を実施しました。



保護者や看護学生も一緒に聞きました。



ひどいむし歯が多数あり体の状態が弱くなっていると、口の中の細菌が影響して、肺炎や心臓の病気などになることもあります。



私たちがふだん歯みがきにかかる時間は1分位とされています。しかし、28本の歯をきれいにするためには、10～15分必要とされています。

1日1回は3分以上かけていねいにみがくことが必要です！

先生に質問しました

質問：いろいろな歯ブラシがありますが、どんな歯ブラシがよいですか？

先生：歯の状態によって違うので、歯科衛生士に相談することをお勧めします。一般的には、「ふつう」のものがよいと思います。

質問：「かむことは脳によい」と言われていますが、どうしてですか？

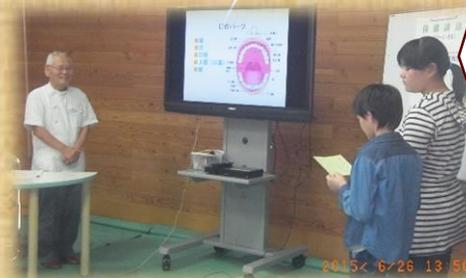
先生：脳の血流が増加し、血の巡りがよくなります。脳の刺激になり、脳が発達します。



ひみこのはがよいぜ

- ・ ぜ 全身の体力向上
- ・ いい 胃腸を丈夫にする
- ・ が がんの予防
- ・ は 歯の病気の予防
- ・ の 脳の発達
- ・ こ 言葉の発達
- ・ み 味覚の発達
- ・ ひ 肥満防止

お礼のことは



お話をお聞きして、歯みがきの大切さが分かりました。これからはピカピカの白い歯でいられるように、歯みがきをがんばりたいと思います。

「よくかむ」ことはとても大切です！