



# 平成30年度保健講話 報告



平成30年6月29日(金) 13:10~13:55 1階フリースペース

## <講話テーマ> 「将軍さまも歯が命」

<講師> 学校歯科医 中村 秀勝 先生



今年度は「将軍さまも歯が命」とうテーマで保健講話を開催しました。歯や歯肉の状態が全身の健康に深く関係しているということをみんなで考える機会となりました。



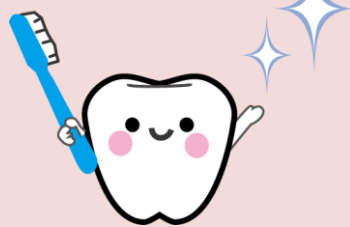
歴史上で有名な源頼朝の死因は諸説ありますが、歯周病が原因で誤嚥性肺炎になり、命を落としたとも言われているそうです。



歯周病は全身の健康に影響します。プラーク(歯垢)が悪さをして、心臓の病気や敗血症などの血液の病気になることもあります。妊婦さんだと、早産の原因になることもあります。

### 歯みがきの5W1H

- ◆when (いつ)  
食後、特に夜はきれいにみがく
- ◆where (どこで)  
どこでもみがく。お風呂もおすすめ
- ◆who (誰が)  
自分でみがく。
- ◆what (何を)  
歯をみがく。
- ◆why (なぜ)  
むし歯・歯周病を予防するため
- ◆How (どのように)  
歯と歯肉の間を軽い力でマッサージするようにみがく



### 歯みがきのポイント

- ◆どんな歯ブラシがよいのかな  
いろいろな種類がありますが、歯ブラシを持つ部分(え)はまっすぐなもの、ブラシの硬さは「普通」のものがよいでしょう。
- ◆歯みがき粉のつけすぎに注意  
歯みがき粉は付けなくてもよいです。付ける場合は少量で十分です。
- ◆歯ブラシの持ち方  
えんぴつを持つ持ち方で持つと、あまり力が入らずよいでしょう。
- ◆歯ブラシ以外も使ってみよう  
歯ブラシだけでは、プラークを落とすことができない場合もあります。「糸ようじ」や「デンタルフロス」なども使ってみましょう。

