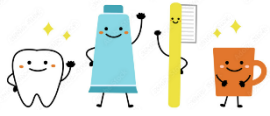
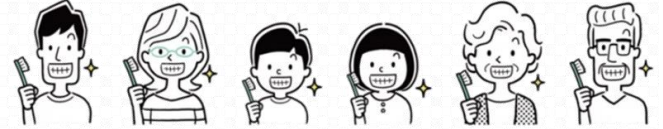


保健委員だより



歯と口腔の健康づくりについての研修を

受けました！



歯科衛生士の金田由起子先生を講師に招き、お口の健康と体の健康が関連していることや毎日の歯みがき、オーラルフレイルについて、お口のケアがどれだけ大切かを学びました。

「口は命の入り口、こころの出口」です。皆さんも毎日の歯と口腔のケアを意識して過ごしましょう！

歯ブラシは、1か所につき10～20回程度、軽い力で動かします。

講師：歯科衛生士 金田由起子先生



歯と口腔研修後の感想

- ・毎日使う口・歯を大切にすることで、病気や老化にもなりにくく、元気に過ごすことができるので、毎日のケアがとても大切である。命に直結する病気になることに驚きました。
- ・お口は命の入り口、心の出口という言葉がとても印象に残りました。お口のケアをして健康で元気に暮らしたいと思います。
- ・口の健康を整えることで、全身の健康につながっていることが分かりました。
- ・フロスと歯ブラシの正しい使い方が勉強になりました。
- ・高濃度フッ素 ppm1450 以上の歯磨き粉を選びたいと思います。
- ・知らなかったことが分かりました(TCH、オーラルフレイル)。歯周病や虫歯に気づき、病気を防ぐ意識を持つようにしたいです。※TCH(Tooth Contacting Habit)…上下歯列接触癖

