

DFCから伝える 歯科衛生士からのMESSAGE

【発行元】専門学校名古屋デンタル衛生士学院 DFC46 編集事務局 10月発行
URL <https://www.ngo-dental.ac.jp> E-mail koho@ngo-dental.ac.jp
TEL (052) 801-7272



質問です

皆さんはいつもどのように歯を磨いていますか？
歯の磨き方を教わったことがありますか？

どうでしょうか？小学生の頃、学校で歯の磨き方を聞いたことがあったり、かかりつけの歯科
医院で教わったことがある人もいるかもしれません。

では、正しく磨けていますか？「正しく」となると自信がない人もいるかもしれません

今回は『正しい歯の磨き方と予防法』についてシリーズでお伝えします。



【正しい歯の磨き方】概要編

<ポイント①> 歯垢(プラーク)を取り除こう!!

歯垢は歯の汚れです。これはむし歯や歯周病の原因となる細菌の塊です。目で見える状態では単なる白い汚れですが、歯垢は1g中1000億個以上の細菌が含まれていると言われています。想像しただけでもぞっとします。

<ポイント②> 食べたら磨こう!!

食べ物や飲み物には糖分が含まれます。その糖分を使って細菌は酸を作り、歯の表面にくっつきます。細菌は歯の表面にあるカルシウムやリンなどのミネラルを溶かしてむし歯を作り出します。

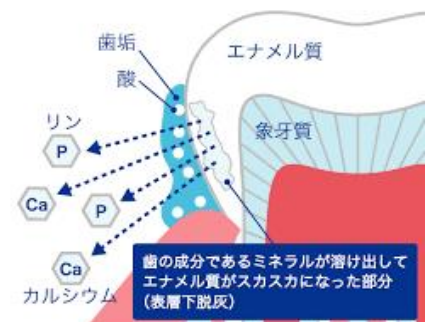
<ポイント③> 1本1本丁寧に磨きましょう!!

頑張っても、磨き残しがあればむし歯や歯周病になってしまいます。歯と歯肉を健康に保つには、歯の磨き方の基本と工夫が大切です。



毎日丁寧に磨く習慣が1番の予防策です。
日々頑張りましょう!

次回は歯を磨くための必須アイテム、歯ブラシの選び方
についてお話しします



お口の健康は全身の健康のキホン！①

～健口について考える～

健口（健康な口）から全身への影響「心身の健康を保つ」秘訣を6回のシリーズでお伝えします。第1回目は「健康管理・朝食の大切さ」です。健康な体を保つためには「食事」「睡眠」「適度な運動」などの生活習慣がとっても大切です。中でも朝食をしっかりと取ることは元気な1日をスタートさせるためにとても重要です。朝食を食べない人の割合は年々増え特に20代は約30%の人が朝食を食べていません。

朝ごはんが大切なワケ

朝食を食べないと何がいけないのか？

朝食を食べないと体温も上がりずエネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。朝食抜きは生活習慣病のリスクを高めることにもなります。快適な生活を送るためには朝・昼・晩の食事の時間を中心に生活リズムを整えること、朝食を食べて脳と体をしっかり目覚めさせ元気に一日をスタートさせましょう。



理想の朝食 ～まずは簡単な食事から～

朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がないという人も多いのではないのでしょうか？

夜型生活で夕食が遅く夜食を食べすぎる、朝起きる時間が遅く食べる時間がとれないといった場合はまずは生活時間の見直しが大切です。朝、食欲がない人は起きてすぐにお水を飲んで胃を目覚めさせるのがおススメです！

簡単なものから朝食づくりに挑戦してみましょう

STEP
1



ヨーグルト
牛乳
リンゴ
キウイフルーツ

STEP
2



目玉焼き
サラダ
おにぎり

STEP
3



納豆
おひたし
ごはん
みそ汁

朝食に何も食べないという人は、

STEP1 乳製品・果物・野菜ジュースなど
食べやすいものから試してみましょう

STEP2 冷凍おにぎり・パン・チーズ・缶詰など
調理に時間がかからず簡単に食べれるもの

STEP3 理想は、ごはん・みそ汁・おひたし・納豆
サラダなどバランスのとれた朝食

1年生で「栄養学」「歯科保健指導」の授業で栄養の基礎知識や食生活についてより詳しく学びます。