

1年 LHR

「No Teeth, No Life. ～歯は一生のパートナー～」

令和元年11月18日（月） 歯と口の健康に関するLHRを行いました。

本校 学校歯科医の北山仁先生、岡山大学病院歯周科の大森一弘先生、予防歯科の竹内倫子先生のご指導のもと、保健委員で話し合い、どのようにLHRを進めていくか計画しました。

当日は、岡山大学病院卒後臨床研修センター歯科研修部門から9名の歯科医の先生に来ていただき、各クラスでフッ素の実験やブラッシング指導などをしていただきました。

～生徒の感想～

歯周病の恐ろしさ、対策方法など、ためになることをたくさん聞いてよかった。そして、奥歯が特に歯垢染色錠剤（ピンク色）に染まっていたので、これから歯みがきをするときは奥歯を重点的に磨こうと思いました。鏡を見ながら磨き残しがないように丁寧に磨けるように頑張ろうと思った。

間食をとる機会が高校になってから増えたため、回数を減らすことを心がけ、口の中を中性の状態を保てるようにしたいと思った。

歯は体の他の部分よりも重要度を低く捉えて、歯みがきも時間がなかったら適当にやってしまうことがあったので、今回の保健LHRを受けてこれからは歯みがきを丁寧にしようと思った。一生今の歯のまま過ごすことは難しいと知ったので、歯みがきをするだけでなくフロスも使ったり、歯科メンテナンスに行くようにしようと思いました。

