

# 歯磨き指導

歯科衛生士をお招きして、歯磨き指導を行いました。

「中学生が気を付けたい歯と歯肉の病気」の講話を聞いたり、カメラを使って自分の歯の様子を見たりして、虫歯や歯周病にならないようにするためにどうすれば良いか学びました。

また、歯ブラシの使い方も確認しました。普段の歯磨きで意識しましょう。

**【講話の様子】**虫歯や歯周病（歯肉炎）の原因は歯垢や歯石だと学びました。歯垢や歯石を増やさないために、フッ素入りの歯磨き粉を使うことや、寝る前の歯磨きが大切だと知ることができました。



**【自分の歯を確認】**口の中や歯の様子をカメラで撮影してモニターで確認しながら、磨きにくい箇所を知ることができました。苦手な箇所を磨くときは、歯ブラシを小刻みに動かしたり歯ブラシの毛先を当てたりして、より丁寧な歯磨きを意識しましょう。

