

# ひるまだより



OPひるま歯科 矯正歯科  
OP Hiruma Dental Clinic

〒190-0012 立川市曙町1-36-1 曙第3ビル2F  
TEL=042-526-3376 HP=http://www.hiruma.or.jp/  
E-mail=clinic-contact@hiruma.or.jp

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	休
休	休	9	10	11	12	13
14	休	16	17	休	19	20
21	休	23	24	休	26	27
休	29	30	31			

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	休
休	5	6	7	休	休	10
11	休	13	14	休	16	17
休	19	20	21	22	休	24
25	休	27	28	休	30	

## 患者さん向けセミナー参加レポート 3

# なつやすみセミナー2018

講師：鈴木香会さん、伊藤由季乃さん(歯科衛生士) 2018年8月7日(OPひるま歯科 矯正歯科 セミナールーム)

ひるまだより編集部がOPひるま歯科 矯正歯科で行われている患者さんセミナーを取材しました。ホームページでも紹介していますので、ぜひご覧ください。http://www.hiruma.or.jp/seminar\_report



歯科衛生士 鈴木さん

歯科衛生士 伊藤さん

今回のなつやすみセミナーに参加したのは7〜11歳の元気な小学生たち。始まる前からテンションは高め。でも「何時に終わるの?」とややセミナーには後ろ向きな感じ…。大丈夫かな?と思っているうちにセミナースタート!

### 自分のお口の中を見てみよう!

お口の中に歯が何本あるか知っていますか。永久歯は上の顎の右側に7本、左側に7本、合計14本。下の顎にも14本の歯が生えます。一番最初



に生える歯は?という問いかけに「前の下の歯!」と口々に言う子どもたち。では同じ時に6番目の歯が生えてきていたのは気づきましたか? この問いには、シーン…。では、6番目の歯が生えているか、実際に見てみましょうと鏡が配られると、自分のお口の中に興味津々。あれかな、これかな、ないよという声も。衛生士の鈴木さん、伊藤さんに教えてもらって、皆無事に生えていることが確認できました。

### 6番目の歯(6歳臼歯)の特徴は?

#### ①溝がたくさんある

「みぞってなに?」「へこみのことだよ、奥歯にはお山とみぞがあるから見てくらん」。鏡をじっくりのぞきこんで、わかった! みぞがあった! と大喜び。



### ②噛む力が強い

歯のなかで一番力持ちの歯がこの6番目の歯です。かたい食べ物やお肉を噛むのに必要で、この歯がむし歯になったり、なくなってしまうと、食べられるものが減ってしまいますよ。

### ③生え始めは他の歯より背が低くて、やわらかい

この歯はゆっくり生えてくるので、長い間、他の歯より背が低いのです。一番奥にあつて背が低いので歯ブラシがなかなか届きません。工夫して歯みがきをしなければなりません。

### ④一生使う大切な歯

永久歯はもう生えかわりません。おじいちゃんおばあちゃんになるまで、大事に使います。あと90年ぐらいつけるようにがんばって歯みがきをしましょう。

### お口の中に住んでいる生き物!?

お口の中に住んでいる生き物、それは「ばい菌」です。舌で歯をなめてみて、ザラツとしているところがあれば、そこがばい菌の住処です。ばい菌たちは、甘い食べ物大好き。砂糖など大喜びをして一緒に食べま

### 歯が溶ける様子を卵で実験してみよう



卵の殻は、歯の一番外側のかたいところ、エナメル質と同じ成分です。これを酢酸につけたらどうなるでしょう。ばい菌のおしっこが歯につくのと同じ状態です。

- ①入れてすぐ→卵のまわりが泡だてきました
- ②一日後→殻が少しずつ溶けてきました
- ③一週間後→殻が溶けてやわらかくなり、表面はボソボソした感じになりました

このボソボソした感じが初期むし歯の状態です。歯についた酸をそのままにしておくとむし歯になってしまうのがわかりました。

### ばい菌から歯を守ろう

ばい菌の退治方法は歯みがきです。歯ブラシやフロス、糸ようじといった道具を使います。

①歯ブラシにフッ素入りの歯磨き粉をつけます。幼稚園の子は歯ブラシの3分の1、小学生は歯ブラシの半分、中学生は歯ブラシ全面につけましょう。

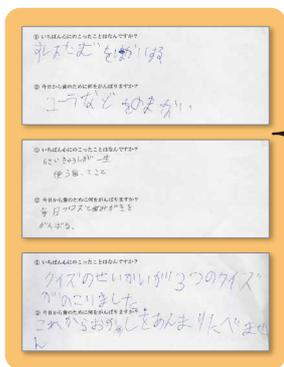
②歯の表面と裏面を10回ずつみがきます。歯がつるつるになるまでみがくと、ばい菌は逃げていきます。

③フロスを使って隠れたばい菌をやっつけましょう。これで完璧! 一日2回、夜寝る前には必ずばい菌をやっつけてください。

### クイズで確認!

最後はクイズで今日習ったことを確認しました。全員大正解! しっかり頭にいったようです。これから歯みがきをがんばりましょう!

### 参加した小学生たちのアンケート



## セミナーのお知らせ

### 妊婦さん向けセミナー

将来のお口の健康のために一緒に学びましょう

10月16日(火) 12:00~13:00

11月13日(火) 12:00~13:00

参加費無料

ご予約はお電話で 042-526-3376

## ひるまだより編集部より

今回のセミナーはなんとといっても、最初あまり関心がなさそうだったお子さんたちが、どんどん興味を示していき、最後には、「楽しかったー! また来たい!」と言っていたのが印象的でした。セミナーの構成も子ども向けによく考えられており、とてもわかりやすかったです。ばい菌をやっつけよう! と一生懸命歯みがきをする子どもたちが増えるといいなと思いました。

## 歯科衛生士 鈴木さんより

お子さん向けのセミナーは今回が初めてで、今日は皆しっかり聞いてくれて楽しそうだったので、毎年夏休みに開催する予定です。家族や兄弟、お友達を誘って参加してほしいと思います。もちろんひるま歯科に通院していなくても大歓迎です。少しでもお口の中のことに興味を持って、ちゃんと歯みがきをしようと思うきっかけになれば嬉しいです。