

出前講座用フォーマット

分 野：「健康」

テ ー マ：歯を健康に保つには

職・氏名：歯科衛生学科 助教 今井藍子

◆概 要：

全身の健康は、歯の健康からです。生活習慣病の予防のためにも、バランス良く、しっかりとよく噛んで食べることが大事です。そのためには、歯が健康でなければいけません。歯を健康に保つためには、どのようにしたらよいか考えましょう。

◆内 容：

自分の歯でおいしく食事をすることは、食生活を豊かにし、健康の保持、増進、病気の予防にも繋がります。健康的な食生活を維持するには、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことが推奨されています。歯を失う最大の原因は『歯周病』です。そして、歯周病の多くの原因は歯垢（プラーク）です。プラークを減らしていくことで、歯周病が予防できます。毎日の歯磨きで歯に付着したプラークを落とし、歯周病や虫歯にならないようにケアをしなければいけません。歯周病を予防して、歯と体の健康を保ちましょう。

◆出講可能な時間帯：

4月～7月(前期)・・・火曜日

10月～1月(後期)・・・月曜日

- (1) 専門分野…歯科衛生
- (2) 主な担当科目…保健指導、予防処置
- (3) 一言メッセージ…歯と健康を保つために、ブラッシング方法や生活習慣を確認してみましょう。