

## 出前講座

分 野：「健康」

テ ー マ：歯とお口の健康（いつまでも健康でいられるために）

職・氏名： 歯科衛生学科 准教授 水嶋 広美

### ◆概 要：

日本人の歯と口の健康は、近年大きく改善されてきています。歯の数が充分であれば歯を失った日とより生存率が1.1倍～2.7倍といわれています。自分のお口の健康チェックしながら、歯やお口が健康でいられるための予防法を考えていきます。

### ◆内 容：

むし歯の原因は、唾液の質・むし歯菌の数・食生活の3つが影響します。その環境によって、むし歯になりやすい人、むし歯になりにくい人がいます。また、歯周病も同様です。そこで、自分自身のお口の環境を確認していただき、むし歯や歯周病から守る方法をいろいろな紹介しながら体験していただきます。自分の歯をむし歯や歯周病から守るためのテクニックを一緒に考えてみませんか。

簡単なむし歯リスク検査とお口の機能もチェックしながら日頃のお口のケアの方法やケアグッズを紹介や簡単な健口体操も紹介しながら進めていきます。

### ◆出講可能な時間帯：

4月～7月(前期)・・・木曜日午後 月曜日、  
10月～1月(後期)・・・火曜日午後 金曜日

- (1) 専門分野…歯科衛生
- (2) 主な担当科目…歯科衛生士概論、診療補助、審美歯科、
- (3) 一言メッセージ…自分のお口の健康を維持することで、豊かな生活を送りませんか。