

## 出前講座

分野：「健康」

テーマ： フッ化物とキシリトールの上手な使い方

職・氏名： 歯科衛生学科 職名 講師 氏名 大谷 悦世

### ◆概要：

フッ化物、キシリトールの特徴と期待できる効果、上手な使い方についてお伝えします。

### ◆内容：

口腔の健康を保つ手段として最も重要なことが4つあります。①歯を磨く（ブラッシング）②フッ化物配合歯磨き剤を上手に使う（フッ化物の応用）③発酵性の食品が口の中にとどまる時間を短くする（正しい食生活）④これらの手段がきちんと機能しているかチェックする（定期的歯科健診）です。これは子どもでも大人でも基本的に同じで、変わることはありません。口腔の健康を守ることに欠かせないフッ化物、キシリトールについてお伝えしていきます。

### ◆出講可能な時間帯：

4月～7月(前期)・・・月曜日(午後)・水曜日(午前)

10月～1月(後期)・・・月曜日(午後)・水曜日(午前)

- (1) 専門分野…歯科医学教育学・歯科衛生教育学
- (2) 主な担当科目…う蝕予防処置法、口腔健康管理演習、口腔健康支援法、摂食嚥下リハビリテーション学
- (3) 一言メッセージ…人生100年時代。生涯健康な歯で過ごせるよう、歯の健康について考えていきましょう。