

# 2025年度 大垣女子短期大学 出前講座

分 野 : 健康

テー マ : 歯の健康を保つには

講 師 : 歯科衛生学科 講師 今井 藍子

## ◆概 要

全身の健康は、歯の健康からです。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。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

- ・前期（4月～7月） : 月曜日（要相談）
- ・後期（10月～1月） : 火曜日（要相談）

## ◆講師情報

（1）専 門 分 野 : 歯科衛生

（2）主な担当科目 : 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。