

## 2025年度 大垣女子短期大学 出前講座

分 野 : 口腔健康管理

テーマ : フッ化物とキシリトールの上手な使い方

講 師 : 歯科衛生学科 講師 大谷 悦世

### ◆概 要

お子様のお口の健康を守るために必要な予防のポイントや、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

- ・前期（4月～7月） : 水曜日（午前）・木曜日（午後）
- ・後期（10月～1月） : 水曜日（午前）・木曜日（午後）

### ◆講師情報

（1）専 門 分 野 : 歯科衛生教育学

（2）主 な 担 当 科 目 : う蝕予防処置法、歯科保健指導法、口腔健康管理演習、歯科診療補助

（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、お口の健康について考えていきましょう。