

2026年度 大垣女子短期大学 出前講座

分野： 「口腔衛生」

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 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）： 月曜日（午後）・水曜日（午前）
- ・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、保健指導法、口腔健康管理演習、地域歯科保健活動
- （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。