

歯科保健講話を終えて・・・

石川県立津幡高等学校

1/30(木)、スポーツ健康科学科の生徒を対象に、本校の学校歯科医である飯利先生に歯科保健講話をしていただきました。

歯科保健とスポーツとの関連が強く感じられる講話で、生徒一人一人が自分の実生活と結びつけながら聞くことができたのではないのでしょうか。スポーツ選手は歯をととても大切にしているという話を聞き、生徒たちの歯科保健に対する意識も変わったように思います。

スポーツ飲料水の注意点なども教えていただき、今すぐ取り組むことができるケアもあると知りました。日々の歯磨きや定期歯科検診も大切にしながら、是非日々の生活の中で実践していきましょう！



体の健康は歯の健康から！！

授業の感想（1年）

今まで歯と身体は何も関係ないと思っていたけど、話を聞いて結構大きく関わり合っているなと思いました。噛み合わせによって身体の左右差ができてしまうということに驚きました。スポーツをする上で歯の健康が大切だということがわかったので、これから歯磨きを張りたいと思いました。



口内環境で部活に影響が出るのは初めて知りました。インフルエンザにも抵抗できるように、これからも歯磨きやうがいなどをして、口の中を清潔に保ちながら、部活や学校生活に励んでいきたいです。とても自分のためになる良い講話でした。

授業の感想（3年）

細菌は粘膜につくからうがい等で綺麗にできるが、ウイルスは細胞の中に入り込んでしまうから、歯ブラシで常に清潔に保てるようにしていきたいです。歯を清潔に保つことは、スポーツにも関係しているから、これからも競技を続けていく上で、歯磨きを毎日しっかりとしていきたいです。

授業の感想（3年）

自分の歯を大切にしたいと思ったし、そのために歯磨きを大事にしようと感じました。この講習で学んだことを家族や友達に教えていきたいです。歯の綺麗さを保って清潔に過ごしていきたいです。匂いはすごく気にするので歯磨きをちゃんとやりたいです。

授業の感想（2年）

スポーツマンとして歯はすごく大事なんだなと思いました。塩分糖分を抑えたり自分なりに工夫して歯を大事にしていこうと思いました。歯並びが悪いので歯医者さんに行って早めに治療しようと思います。口臭を気にする年だと思うので毎日いい匂いにして寝る前に工夫しようと思います。

授業の感想（2年）

講義を聞いて、今までは歯が競技能力に関係があるとは知らず、歯医者に行こうとは思いませんでした。だけど話を聞いて歯が競技に関わる大切な要素だとわかったので、練習が早く終わる日などに行こうと思います。この話をこの時期に聞くことができたので、オフシーズンのうちに歯医者に行っておきたいです。

授業の感想（2年）

唾液に抗菌作用があるのは知っていたけれど、様々な場面で唾液が出てくるのだなあと思った。意識していないときには、唾液が口の中にあまりないように感じるけれど、どのような仕組みで出てくるのかななどを調べてみようと思った。歯磨きを忘れないようにして口の中の清潔と感染予防を頑張りたい。

飯利先生からいただいた資料も是非読んでみてくださいね！