

【7月14日（月）5限 歯科指導教室】

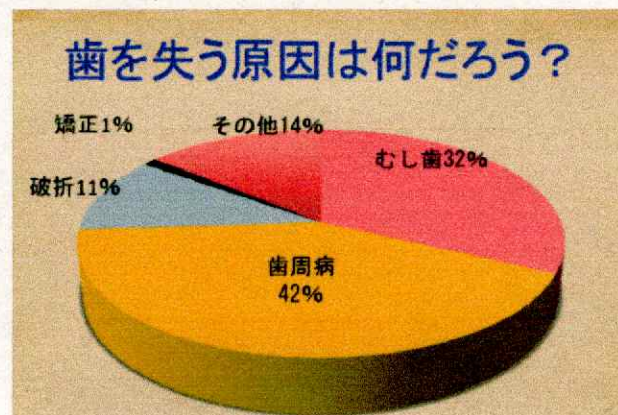
明臨短期大学 歯科衛生士学科

講師：高橋 明恵様

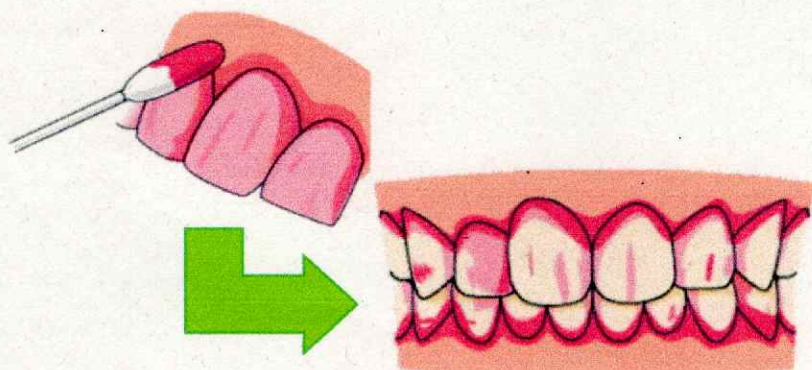
歯を失う原因の 74%がむし歯と歯周病!

むし歯・・・歯に付いた**プラーク**の中の菌（ミュータンス菌）が砂糖をエサにして酸を出し、歯を溶かす。

歯周病・・・歯に付いた**プラーク**の中の菌が歯ぐきに炎症を起こし、歯周炎を引き起こす。歯周炎が進み、歯を支える骨まで溶かしてしまう。



毎日の正しい歯みがきで**プラーク**を落としてあげることが大切です!



1人1人が染め出しをしました

【歯のみがき方】

- 歯ブラシの毛先を歯面に垂直にあてる。
- 歯ブラシの毛先が広がらない強さでみがく。

【デンタルフロスの使い方】

- 前後に動かしながら歯に通して上下に動かす。



一生使う歯を大切にするために、これからの歯みがきで頑張る目標を立てました!

- ・赤くなったところをきれいにみがく
- ・5分かけてみがく
- ・みがき残しをなくす
- ・歯肉炎をなおす など

【7月16日（水）5限 薬物乱用防止教室】

学校薬剤師

講師：藤田 圭輔様

- ・医薬品は、使用上の注意（決められた量・回数や飲む時間、誰かにあげないなど）を守って、正しく薬を服用しましょう。
- ・お酒は肝臓や脳に害があり、未成年の体の成長に大きな影響を与えます。
- ・たばこは吸っている人だけではなく周りの人にも害を及ぼします。また依存性があり、やめられなくなります。
- ・薬物乱用とは、薬を病気やケガを治すこと以外に使用することで、医薬品（医師から処方されたものやドラッグストアなどで販売されているもの等）も、用法・容量を守らず勝手な判断で使用することも薬物乱用になります。
- ・違法薬物は、1回使用しただけでも薬物乱用であり、持っているだけでも犯罪です。

断り方を覚えましょう!!

①カエル作戦（話題を変える）

「ちょっと楽しいことやろうぜ」→「ねえ、昨日のテレビ見た？」

②壊れたラジオ作戦（同じことを繰り返す）

「1回ためすだけならいいじゃん」→「1回でも乱用だよ」

「1回でも乱用だよ」

③3-D作戦 だって (Da) どうして (Do) でも (De)

「勉強がはかどるよ」→「だって～興味ないし～」

「みんなやってるよ」→「どうして～脳が溶けちゃうし～」

「ダイエットできるよ」→「でも～将来こどもが産めなくなるし～」

④逃げるが勝ち作戦

「用事があるから帰る!」→広くて明るい、人の声がある方へ。

一人一人が断り方を考えました!

ダメダメダメ!
ヤダヤダヤダ!

薬物なんて
いりません

無視する
耳に入れない

断固拒否!



お断りします