

2018年度 Wellness 活動報告書

1. 開催日時：
2019年2月7日 14:30～16:00 KD ブリーフィングルーム
2. テーマ：
歯科セミナー
3. 講師：
吉原歯科医院 吉原正明先生 / 菊池かおる先生
4. 受講目的：
職場の健康課題に対して取り組む身体を動かす活動や、職場のヘルスリテラシー向上
5. 講和内容
先生からのお話（約50分程度）
 - ・歯の健康維持、歯の磨き方、ケア方法、磨き残しの多い箇所
 - ・歯ブラシの取り換え時期・選び方・歯医者さん推奨の歯ブラシ
 - ・歯にいい食べ物
 - ・虫歯が移る
 - ・審美歯科の内容(きれいな歯が人に与える印象等)
 - ・歯周病について（治療法等）
 - ・TCH（上下歯列接触癖）とは
 - ・酸蝕歯とは
6. 質疑応答
 - ・親知らずは抜いたほうがいいのか
 - ・親知らずが生えてくる人と生えてこない人の違い
 - ・ホワイトニングについて
 - ・朝の歯磨きについて等

7. 感想

むし歯についての知識や、普段の歯ブラシの持ち方や磨き方について、丁寧に講和をしていただき、日常生活においてとても役に立つ情報を教えていただきました。普段、口にしていくジュース（コーラやポカリスエット等）も酸性度が強く、ちびちび飲みをしていると、歯に悪影響を与えることになることと知り、少し驚きました。また、酔も身体にはいいものでも、歯にとっては溶かしてしまう成分になることも初めて知りました。現在ではむし歯になっている子どもの数が少なくなっているとのことで、むし歯で歯が痛くなったから、歯医者に行くのではなく、定期的に（3-4か月に1回）検診や、クリーニングで歯医者に行く必要があると感じました。今回の講習を、今後の生活に生かし、今回参加できなかった方にも共有し、健康な歯を維持できるように、努めていきたいと思ひます。

8. 研修風景



以上