

## 8/2 暮らしの見直し講演会「歯の寿命を決めるのはあなたです。さいごまで食べて話して笑って過ごすために知っておきたい口腔ケア」 柳澤弘子先生への質問と回答

講演会のアンケートでいくつかご質問があり、先生からご回答をいただきました。

### Q.歯磨き粉はなにがいいですか？

A. この質問は歯科衛生士がよく聞かれる質問 TOP2 の内の1つ！ 私がこの質問を聞かれると逆にお聞きしたくなるのが、「歯磨き粉に何か期待していますか？」です。

歯周病を治してくれる歯磨き粉はありません。泡立ちが少なく辛いもの、ご自身の磨くテンションが継続できるならOK。そして、お伝えするとしたら、アカン歯磨き粉があります。顆粒入りがダメです。有名な物でしたら「クリアクリーン」これは即刻処分を言い渡すほど、20年以上前からアカンと言いつけています。害がある訳ではありませんが、歯グキの腫れが引きにくいと感じています。また、新しく高いものがベストではありません。(1つだけ良い物がありますが、正しく磨けるようになった方にのみお伝えしてます) 高い歯磨き粉を手にするのとやった気になるようです(笑) クリニカやホワイトアンドホワイトでも良いんです。正しく歯磨きができることが重要です。

### Q.月に一度歯科で歯のそうじ、歯グキのチェックも数か月に一度チェックしています。これくらいのチェックで良いでしょうか。

A.保険制度を利用して受けられるチェックの最大がこのスタンスだと思います。チェックはこのくらいどころか、かなり良く受けられている方だと思います。素晴らしい👍ただ、歯科医院でやってもらったから安心はありません。日々のケアを大切に、継続してくださいね。

### Q.歯周病等で歯をなくしたくないので、ケアの仕方を教えてほしいと思いました。定期的に歯医者には通っています。

A.先日の講演会は歯を守る方法として、「歯磨きだけでは守れないよ」ということをお伝えしました。

ただ、もちろん歯磨きの方法も大切です。が、あの場では時間に限りがありました。

またの機会があれば大きな捉え方でお伝えすることは可能です。でも定期的に歯科医院へ行かれてる方であれば、歯科医院で教えてもらえませんか？ 講演会よりよっぽどおクチを診て伝えてもらえるので精度は高いと思いますよ！

### Q.かむ力は脳細胞にも良い影響を与えると思うのですが……。

A.脳細胞に詳しい方でしょうか？ 私は噛む力と脳細胞の関係性は分かりません。

ただ噛むという運動が、頭の側頭部を刺激して認知症予防につながるというのはどこかで聞いたことがあります。

この場合も噛む運動、筋肉を動かすことに意義があると私は解釈しました。が、多くの方は固いものを『力強く噛む』と認識してしまい、違う変換が入っているのではないかと思います。脳細胞に詳しい方であれば逆に教えていただければ幸いです。

### Q.起きぬけは口が気持ち悪いので、歯磨きをしています。気持ち悪いと言う時点で歯周病なのでしょうが？ 歯磨きをしないで良いくらいを目指すべきなのでしょうが？

A.はい、残念ながら歯周病は進行して来ていると判断します。どの年代の方か分かりませんが、20代前半の頃から気持ち悪いと感じていましたか？ 「ここ数年そう感じる」「若い頃はなかった」であれば、それは老化ではなく歯周病の進行です。おクチを清潔にすること、継続していくことで爽やかな朝を迎えることはできます。サンプルでお配りしたマウスウォッシュはその手助けになりますよ！

## 「こどもの救急時の対応」講習会

2025年1月28日(火) 10:00~12:00

会場:ドーンセンター5階視聴覚スタジオ

こんなことを学習します!! 乳幼児の救急一次救命処置の基本を学んでいざという時に備えましょう!

赤ちゃんの救命処置って?



誤飲の対処方法



AED体験



心肺蘇生の方法

AEDってどう使うの?



後援: コープ共済連

■イベントの詳細は「ニュース WA」「ホームページ」「Facebook」に掲載いたします