

動画Bシナリオ

【動画の導入】皆さんは、お口の健康について考えた事はありますか？そう、むし歯は要注意ですね！小学校や中学校で習いましたよね。でも、むし歯だけ気をつけていても「お口の健康」は維持できないんです。お口の健康を損ねると、痛いだけでは無く、歯を失うことにもなります。歯が無くなると大変ですね！歯が無くなるなんて、まだ若い皆さんは想像できないかも知れませんが、「お口の健康」を守る為には、今のうちからお口の事をしっかり学ぶ必要があります。その結果、自分の歯で一生、何でも噛めて、おいしく食事をする事ができ、それが全身の健康にも繋がることになりますよね。

この動画は、皆さんの生活習慣と深い関わりがあることです。それでは見ていきましょう。

【動画視聴後】いかがでした？ここで少し、振り返りを確認をしてみましょう。まず、「歯はそんなに丈夫では無い」とありましたね。歯は人間の体の中で一番硬い組織ですが、ヒビが入ったり折れる事もあります。そんなに強く無いんですね。実は歯が割れたり折れて、歯医者さんでも治療で残すことができずに抜いてしまう事は結構多いんですよ。

次に歯やお口の構造が出て来ましたね。ああやって、顎が動き食事しているのが分かったと思います。そして、親知らずが出て来ましたね。親知らずは綺麗に生えていない事も多く、お手入れが難しいんです。気になれば、歯医者さんに相談するのが良いと思います。

それから、口呼吸がありました。口呼吸は、お口の環境を悪くします。結果、むし歯や歯肉炎になりやすいのです。また、筋肉が弱くなっているのも、歯並びに影響をもたらすこともあります。それから、ウイルスやばい菌も侵入しやすく、感染症にも要注意です。この様に、ポカーンと口が空いた状態は様々なところで悪い影響があります。でも、唇は閉じていても、上と下の歯は接触していない状態が正常という事も知っていて下さい。

あと、スポーツドリンクや炭酸飲料も摂り方には気をつける事。良く噛むことが大事だと言う事がわかったと思います。

最後に、この動画で知って欲しいのは、お口の健康を守るのに大事なのはプラークコントロールだということです。歯垢の事をプラークといい、歯ブラシなどでプラークを落とす事をプラークコントロールとありましたね。皆さんの中で歯磨きをしていない人は居ないと思います。ほぼ全員が毎日歯磨きはしていると思います。でも、プラークコントロールできていますか？

歯磨きの目的はプラークを落とす事、すなわちプラークコントロールです。歯の付け根や歯と歯の間はプラークコントロールが難しいところです。プラークはバイ菌の塊です。細かな所までしっかり落として下さいね！

今日は皆さんに歯ブラシのプレゼントがあります。プラークコントロールをぜひ、頑張ってください！