

動画C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がありますか？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となりますよね。

ご飯を食べた後、しっかり歯磨きをしないと、食べかすと細菌が合わさって、プラーク（歯垢）というねばねばしたものができます。このプラークはお口の様々な病気を引き起こします。この動画は、プラークコントロールについて、詳しくお話したいと思います。

【動画視聴後】どうでした？普段、みなさんが磨いている方法が、正しくできているかどうか、振返ることができましたか？今回、お教えした方法で、歯磨きをしたあと、さらに補助的な道具を用いて、隅々まで磨くことで、むし歯や歯周病になるリスクを、減らしていくことができます。動画の中で、歯ブラシの交換についてお話をしましたが、今回も皆さんに歯ブラシのプレゼントをします。

この歯ブラシの毛の固さやヘッド（頭の部分）の大きさをぜひ、参考にして、今後歯ブラシを購入していただけるといいと思います。また、磨き残しを減らすポイントをもう一つ！！歯磨きをする際には、ぜひ、磨く順番を決めておくと、磨き残しをなくすことにつながりますよ。ぜひ、やってみてくださいね。

この動画を見てもらって最後にお伝えしたいのは、これから成人へと向かう皆さんの将来の健康の為に、今の時期からしっかりと健康な歯肉を作っておいて欲しいという事です。まずは自分でお口の中を鏡で観察してみてください！そして、一日一回は隅々までプラーク除去する事を始めて下さい！そう！健康な歯肉作り！プラークコントロール頑張ってください！！