

## 動画Eシナリオ

【動画の導入】今日はお口の健康について、そして皆さんの将来についてお話します。

まず、皆さんはお口の健康について考えた事がありますか？

口の事って？自分は毎日歯磨きしているし、むし歯は無いし、大丈夫と思ってないですか？  
お口の健康はむし歯だけではありません、今から一緒に動画を見ていきましょう！

【動画視聴後】どうでしたか？衝撃的な場面もありましたね！お口の健康はむし歯だけではありません、歯周病はとても怖いのです。動画にあった様に、高校生を対象とした歯周病の調査で、高校生の45%が歯周病の初期状態である事がわかりました。皆さんは大丈夫ですか？ここでおさらいをしておきましょう。

- ・むし歯も歯周病も歯垢・プラークの中の細菌が原因です。
- ・歯周病は初期段階では歯肉の腫れや出血ですが、進行すると歯周ポケットを形成して骨を溶かしていきます。歯周病は進行しても痛みを伴わないので、自分ではなかなか気付きにくいです。

骨が溶けて歯がぐらつき出して初めて自分で気付きます、多くは40歳を過ぎて気付きます。しかも、一度溶けた骨は元には戻りませんから、ぐらついた歯は歯医者さんでは抜くしかありません。

- ・歯周ポケットって言葉が出てきましたね、最近テレビの歯ブラシのコマーシャルでも出ています。

歯茎の炎症によって出来てしまった、歯と歯茎の深い溝でしたね。

この歯周ポケット中は細菌（ばい菌）が繁殖しやすく、細菌が出す毒素などが毛細血管に入り込み全身に回ります、その結果として様々な全身の病気を引き起こします。お口の健康は全身の健康に繋がっているのです。

- ・歯周病やむし歯にならない為には歯垢プラークを除去する事、プラークコントロールが大事です。

皆さんの中で歯を磨かない人は居ないと思いますが、しっかりとプラークコントロールが出来ているかが重要です。

一日に一度はしっかり時間をかけて、特に歯と歯茎の境を意識したプラークコントロールを行いましょう、プラークコントロールに自信が無い人は、歯科医院を受診して歯科衛生士さんに診てもらおうと良いでしょう！目指すのは動画にあった固く引き締まった健康な歯茎です！今から健康な歯茎作りを意識しましょう。毎日のプラークコントロールを頑張ってください！