

歯磨きマイスター講座開催！



こんにちは。ゆいの入所で勤務しております、上田と申します。

今回は、先日9月9日に行われた**歯磨きマイスター講座**についてご紹介させていただきます。

昨年度から始まったこの講座。利用者さんの口腔ケアに焦点を当て、効果的な歯磨きの仕方やフロスの使用、口腔関連の知識等々について、専門の先生をお招きしての勉強会です。今年も昨年に引き続き、北海道医療大学の歯科衛生士長、梶美奈子先生にお越し頂きました。

講座編

講話の中で、日本人は欧米諸国に比べ歯磨きの回数が多く、歯磨きにかかる時間も長いのに、虫歯が多いというお話がありました。それは【定期的に歯医者へ行かないから】【フロス等の補助道具を使わないから】ということが大きな要因のひとつなのだそうです！ブラッシングだけで落とせる汚れは50%前後。加えて、補助道具を使っても80%ちょっとが限界とのこと。最終的にはプロの方の手が必要ということですね。

この他にも、口腔ケアの有無が様々な疾患に対して影響がある……等々、大変貴重なお話ばかりでした！

実践編

後半はブラッシングの実習です。着色された歯の模型を、専用のメガネを着けて色がわからない状態の中、どれだけ色（汚れ）を落とせるかというものです。タイプ別の歯ブラシやフロスがズラリ。好きなものを使って磨くのですが、やはり完全には落とせず……。ブラッシングの仕方、補助道具の使用、専門家による定期的なケア。全てが大事な要素だと実感した内容でした。



利用者さんにとってより良い口腔ケアのため、ゆいではこれからも勉強を続けます！！