

# 2024年度 大垣女子短期大学 出前講座

分野 : 健康

テーマ : フッ化物とキシリトールの上手な使い方

講師 : 歯科衛生学科 講師 大谷 悦世

## ◆概要

フッ化物、キシリトールの特徴と期待できる効果、上手な使い方についてお伝えします。

## ◆内容

口腔の健康を保つ手段として最も重要なことが4つあります。

- ①歯を磨く（ブラッシング）
- ②フッ化物配合歯磨き剤を上手に使う（フッ化物の応用）
- ③発酵性の食品が口の中にとどまる時間を短くする（正しい食生活）
- ④これらの手段がきちんと機能しているかチェックする（定期的歯科健診）

です。これは子どもでも大人でも基本的に同じで、変わることはありません。口腔の健康を守ることに欠かせないフッ化物、キシリトールについてお伝えしていきます。

## ◆出講可能な時間帯

- ・前期（4月～7月） : 月曜日（午後）、水曜日（午前）
- ・後期（10月～1月） : 水曜日（午前）、木曜日（午後）

## ◆講師情報

- （1）専門分野 : 歯科衛生教育学
- （2）主な担当科目 : う蝕予防処置法、口腔健康支援法、摂食嚥下リハビリテーション学、歯科診療補助
- （3）一言メッセージ : 人生100年時代。生涯健康な歯で過ごせるよう、歯の健康について考えていきましょう。