

### 久しぶりの緊張！

佐世保支部 加藤 恵子

新年明けましておめでとうございます。

現在私は3児の育児真っ只中、歯科医院の現場からはしばらく離れている状況です。

そのような中、令和7年12月19日に大崎中学校より、「歯科医院が遠方にある為、定期受診が難しく、基本的なブラッシングの方法等を教えてほしい」とのご依頼をいただき、一年生34名を対象に、むし歯予防やブラッシング方法についての講話を行いました。

私自身も久々！何年ぶりかの講話ということもあり、不安や緊張もありましたが、精一杯伝えたい事をお話させていただきました。

大崎中学校の生徒は1年に1回、もしくは半年に1回定期検診を受けている生徒は3人しかおらず、なかなか定期検診に行くという事ができない現状でした。

定期検診に行けない分、日頃から心がけてほしいブラッシングのポイントや、糖分摂取等についてお話させていただきました。

講話と染めだしによるブラッシング指導を含め、限られた25分という時間でどれだけの事が伝えられたかはわかりませんが、時間があれば、もっと多くのことを伝えたいと感じました。今回の講話が、少しでも生徒の皆さんに心に届き、歯に対しての意識が変わってくれたらと思いました。

