

講座No.	講師名	講座テーマ	講座内容
保-1	石川 由美 教授	自分でできる口臭ケア	口臭は食事だけでなく、口や身体の状態など様々な原因で発生します。自分でできる口臭のチェックポイントや口臭予防のためのケアの方法についてお話します。
保-2		お口の癖(くせ) —あなたは無意識にやっていますか？—	日常生活の中で、勉強やゲームをしている時、ぼーっとしている時などに無意識に行っているお口の癖が習慣的になると、歯並びに影響するだけでなく、顔の形が変わったり、全身の健康状態にも影響を及ぼすことがあります。お口の癖のチェック方法と予防についてお話します。
保-3	金子 潤 学部長・教授	ホワイトニングで歯を白く美しく！	健康であること、そして美しくあることは、年齢や性別にかかわらず多くの人々の願いであると思います。とくに、顔の表情を左右する口元の美しさは、目元とともに顔全体の印象に大きく影響を及ぼすものであり、他人との関わり合いにおいてとても重要な要素です。今日では、歯を削ることなく、各人が望む白い歯を獲得できる手法である「歯のホワイトニング」が広く知られるようになりました。これによって、歯科治療が健康と美しさに対してさらに貢献できるようになったと考えられています。そこで、歯のホワイトニングに関する基本的な概要、そして歯の健康との関わりについて考えてみたいと思います。
保-4	金久 弥生 教授	楽しく美味しい食事のメカニズム	楽しく美味しい食事を召し上がるためには、お口の健康が欠かせません。「食べる」ためのお口のメカニズムや食事と身体の関係を知り、いつまでも楽しく美味しい食事を召し上がれる身体とお口の健康づくりを考えてみましょう。
保-5	河野 舞 教授	おっかないよ！口呼吸	今、お口で息をしていますか？鼻で息をしていますか？マスクの下でお口は開いていませんか？皆さんも一度は「口呼吸より鼻呼吸が良い」と聞いたことがあると思いますが、この授業ではその理由について、口呼吸で生じる身体へのデメリットや、鼻呼吸のメリットを中心に、お口周りのストレッチをしながら一緒に学んでみましょう。
保-6	礪波 健一 教授	意外と知らない 歯と骨の違い	皆さん、歯と骨の違いを知っていますか？歯と骨はどちらも硬い組織です。私が担当した患者さんに、骨の一部が体の外に出たのが歯であると思っている方もいらっしゃいました。実際、歯の中で一番体積の大きい象牙質と呼ばれる部分は骨と同じ成分で構成されています。でも実は歯は骨と決定的に違うところがあります。そして、その違いが健康について大切なことを教えてくれます。意外と知られていない、歯と骨の違いについて一緒に考えてみませんか。
保-7		歯みがきしなきゃ、と思っているのにできない理由 —歯科衛生士が使う“行動を変える”技術	皆さんは、「歯みがきをしなければいけない」とわかっているのに、つい面倒に感じたり、後回しにしてしまった経験はありませんか。実は、人の行動は「正しい知識」だけでは簡単には変わりません。勉強、睡眠、食事、スマートフォンの使い方と同じように、健康によい行動を続けるためには、気持ちや生活習慣への理解が必要です。本講義では、なぜ人はわかっているのに行動できないのかを、歯みがきや予防歯科を例にわかりやすく考えます。そして、歯科衛生士が患者さんの気持ちに寄り添いながら、健康な行動を支える専門職であることを紹介します。

講座No.	講師名	講座テーマ	講座内容
保-8	星合 愛子 教授	歯科衛生士のお仕事	①歯科衛生士の業務 ②歯科衛生士になるためには ③病院での歯科衛生士の役割
保-9	吉川 正芳 教授	マウスピース矯正装置で 歯並びが治るのか！	近年矯正歯科治療に大きなパラダイムシフトが起きている。それは、今まで行ってきたマルチブラケット装置(歯に装置を固定して、ワイヤーで直す)に対して、マウスピースを数週間に何度も交換して歯並びを改善する装置(目立たない)で不正咬合を改善する。ただし、多くの問題点も発生している現状である。そこで、マウスピース装置で不正咬合は治るの！について考えてみませんか。
保-10		フッ素塗布って歯に良い のですか？フッ素は虫歯 予防になる！それってホ ント！！	18世紀末アメリカのある川に属した町の市民に虫歯の発生が少なかった事と斑状歯のある人がいることがわかったが、何がその原因か調べていると川の水に高濃度のフッ素が含まれていることが発見された。そして、フッ素は歯に良いこととなり現在にフッ素入りの歯磨剤が蔓延している。では、実際に歯にどのような効果があるか考えてみよう。
保-11	三分一 恵里 准教授	どうして、お口の健康は 大切なのです？	食えるとき、話すとき、呼吸をするとき、どうやってお口を動かしているか、考えたことがありますか？お口が元気であることは、豊かな人生にもつながります。生涯にわたって、おいしく食べるため、楽しく話すために、普段何気なく使っているお口の働きを知り、その働きを守る方法を一緒に考えてみましょう。
保-12	森下 志穂 准教授	歯科衛生士の研究	研究と聞くと、どんなことを想像しますか。歯科衛生士が研究をすることは特別なことでしょうか。どのように研究に取り組むのか、歯科衛生士としての目線で、人びとの健康にどのように貢献できるかについて考えていきましょう。
保-13	久保田 チエコ 講師	喫煙が口の健康に与える 影響 —歯周病との関係—	喫煙が口腔内環境に及ぼす影響について、歯周病との関連を中心にわかりやすく解説する。具体的には、喫煙により歯ぐきの血流が低下し炎症が表面に現れにくくなること、免疫機能の変化により歯周組織の破壊が進行しやすくなること、さらに創傷治癒が遅延することなどを取り上げる。また、口臭や歯肉の着色など見た目への影響にも触れ、高校生の日常生活に関連づけて説明する。あわせて、正しい口腔ケア方法や将来の健康を守るための生活習慣について紹介する。
保-14	高澤 維月 講師	歯科衛生士ってどんなお 仕事？	歯科衛生士は、歯科疾患の予防及び口腔衛生の向上を図ることを目的として、人々の口腔の健康づくりをサポートする国家資格の専門職です。本講座では、歯科衛生士の3大業務である「歯科予防処置」・「歯科診療補助」・「歯科保健指導」がどのような業務なのかを紹介し、歯科衛生士についての関心を深める機会とします。加えて、歯周病と関連のある全身疾患について紹介し、口腔疾患の予防がいかに大切かを学びます。
保-15	宮澤 慶 講師	かみ合わせと運動能力	スポーツをするときに歯が痛んだら十分に実力を発揮できません。かみ合わせの状態は人によって千差万別です。かむ力が強い人・弱い人、両方の奥歯でかめる人・片側でしか上手にかめない人など様々な状態があります。かみ合わせによって運動能力にどのような差が出るのかを学習します。