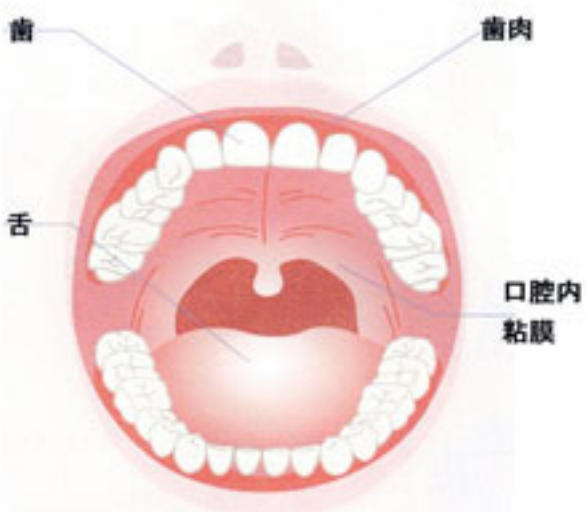
５月26日に、先生と一緒に湯田小学校に講演をしに行かせていただきました。
〝丈夫な歯がもたらすもの〟という題での講演だったのですが、前半の方を少しだけ私もお話しをさせてもらいました。学生時代に何度も人前で話をする機会がありましたが、久々のことだったので、どうなるかなぁ…と思っていました。保護者の皆さんにも参加してもらいながらのクイズ形式で進めさせてもらったのですが、積極的に参加して下さる方ばかりだったので、安心して落ち着いて話すことができました。ありがとうございました。
講演が終ってから、私の話した事の一言でも聞いて下さった方達の頭の中に残ってくれたのか心配でしたが、後からいただいた感想を読ませてもらうと、私の話した内容を書いて下さっている方がいて、嬉しかったです。聞いて下さっている方達の頭に残ってくれるように分かりやすく話を伝えることは難しくて、伝えるには私自身もしっかり理解していないといけないので、知らないことをたくさん勉強することができました。今回の講演はとても良い経験となりました。
名越

講演について…

今回、〝介護における口腔ケアの向上〟の資料を手伝わせてもらい、介護のことは少し勉強していましたが、口腔ケアのことは、初めて知ることばかりだったので、とても難しかったです。介護に携わっている方たちは日々大変な努力をしているのだと考えさせられました。この機会でいろいろな自分の知らなかったことが学べ、勉強になりよかったです。そして、人間にとって口はとても大事なところだということを改めて実感しました。だから、もっと多くの方にもお口の健康のことを知っていただけたらいいなと思います。これからも、皆さんに分かりやすく伝えられるような資料を作っていけるよう頑張りたいです。
宮原

健康の入り「口」

歯磨きやうがいなどで常に口内を清潔に保つ習慣をつけるとともに、不足しがちな栄養素をきちんと摂って、口内環境を健全に保つことが大切です。



「栄養をとり入れるのも口なら、体調や栄養バランスの乱れが現れるのも口。健康の源ともいわれるこの大切な器官のこと、一度見つめ直してみませんか。」