

サッカーだけじゃなく、 お口のサポーター!

毛塚 由美子さん（栃木県）



高校生になる前
フロスについて
知ってほしい！

もともと地域の方に向けてグッヘル活動をしたいなっていう気持ちがありまして。医院で担当している患者さんはもちろんですが、家族や友人、身近な人に歯周病やフロスについて知つてもらいたい。そして何かあつたら歯科衛生士として頼

られる存在でありたいなと思つて、いたりです。

学校になつてしまつので、中学生のうちにどこかでお話しようと考へていました。サッカー部の送別会でやることにしたのは、この会に1年～3年の全部員と保護者が集まると言ったからです。こんな年に大勢の人が集まるのってこれが最後かもしれない。そう思つて、主催者である2年生のお母さんに「歯周病予防の話ををしてみたいんだけど……」と言つたら、「いいよ、いいよ！」と時間をもらえたことになつて。活動するようになりました。



むし歯がない=健康!?

2016年、息子さんが所属しているサッカー部の送別会で、
グッペリ活動を行なった毛塚由美子さん。
講義と実習合わせて30分程度でしたが、
1年経った今でも、意識してフロスをしている子が多いそうです。

そこで今回は、活動を主催した毛塚さんと一緒に
実際に講義を受けたサッカー部員・秋山泰我くんにインタビュー！

どんな想いで活動したのか、講義を受けて何を感じたのか。

「やべ、俺、
歯肉炎だ！」

開催が決まってから当日まで時間がなかったので、とりあえずグッペリのホームページから講義用のスライドをダウンロードして、それに自分で手を加えていました。子どもたちの写真を入れたり、ロナウド選手の写真を入れたり(笑)。サッカー少年が楽しめるように工夫しました。

本番は30分あるかないかくらい。短い時間でしたが、みんなとっても真剣に聞いてくれましたよ。

「歯肉炎はこんな状態だよ。みんなの歯でこんなところない?」

そう問い合わせると、「あ、やべ、俺歯肉炎だ!」とか素直に反応してくれるんですよ。「マジヤバい!」とか(笑)。すごく楽しかったですね。

振り返ってみて一番よかったなと思うのは、「自分のお口は健康」と思っている子に、実は歯肉炎だと気づいてもらえた

こと。活動中みんなのお口を診たんですけど、基本的にすっごくキレイなんですよ。明らかにむし歯がある! という子はほとんどいません。ただそうすると健康だから歯医者さんに行かなくて大丈夫! ラッキー! 」と思いかなんですか。本当はそういう訳なくて、歯肉炎になつている場合も多い。だから歯周病の存在を知つて、自分のお口は健康じゃないかもと気づいたみたいですね。もし歯だけがお口の病気じゃない、フロスをしたり、定期的に歯科医院に行ったほうがいいんだって理解してもらえたのがうれしかつたです。

自分としては、今後も地域に密着したことを考えたらすごい変化ですよね! このまま継続してほしいです。今までずっとグラウンドでプレーしている姿をサポートとして応援してきたけど、これからは健康なお口で過ごすためのサポートーになりたいと思います(笑)。

自分としては、今後も地域に密着した活動をしていきたいです。最近は熱い想いを持ったグッペリメンバーが栎木に増えたので、一緒に頑張ります!

練習や試合で忙しくても、 フロスを続けてほしい

今はみんな高校生になつてなかなか簡単に会えませんですが、お母さんたちとともに話すときに「どう? フロスしてる?」って聞くと、続けてはくれている



サッカー部の友達と一緒に歯磨きしています!

秋山 泰我くん(高校1年生)



実は、以前はあまり歯磨きをしていませんでした。歯を磨くのは朝と夜二回だけ。歯がヌルヌルしたり、ザラザラして気持ちが悪いときに磨いていたと思います。しかも、学校で手紙をもらったときだけ歯医者さんに行く感じ。それで、もむし歯は全然なかつたから……。安心していたんですね。

でも、由美子さんのグッペリを受けてから、ちょっと考え方が変わりました。友達がフロスをして、「この汚いのが細菌だよ」って言われていたんです。それを見て、「歯が汚いよな。

のはイヤだな」「汚いお口はとりたいな」って思いました。それに、歯が汚く、黒くなっている人の写真を見せてもらつたときは、「うつはりたくないな」って思いました。

それから、たまにフロスをするようになります。最初はちょっと難しかつたけど、フロスで歯の隙間のヨゴレが取れるとスッキリしてとても気持ちがいいです。部活が忙しくて毎日はできませんが、スッキリしたいな、キレイにしたいなって思つたときはお風呂でゆっくりやっています。

あと、あれから歯を大切にするように

なり、今は朝晩と3回磨くようになりました。中学のときから同じサッカー部の友達2人と高校で、お昼ご飯食べたあと一緒に磨いています。学校ではそこまで頑張つて歯磨きしている人はいないけど、由美子さんの話を聞いたサッカー部の人たちはかなり気をつけるようになつたと思います。人と話すときも、歯の汚れやお口の匂いを気にするようになりました。だから、これからもキレイなお口(歯)でいられるように、歯磨きもフロスも続けていきたいなと思っています。