

# 第1回江東区歯科医師会医学会 区民公開講座【令和6年2月4日（日）開催】

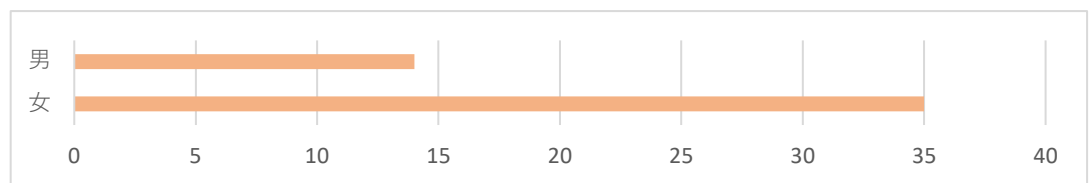
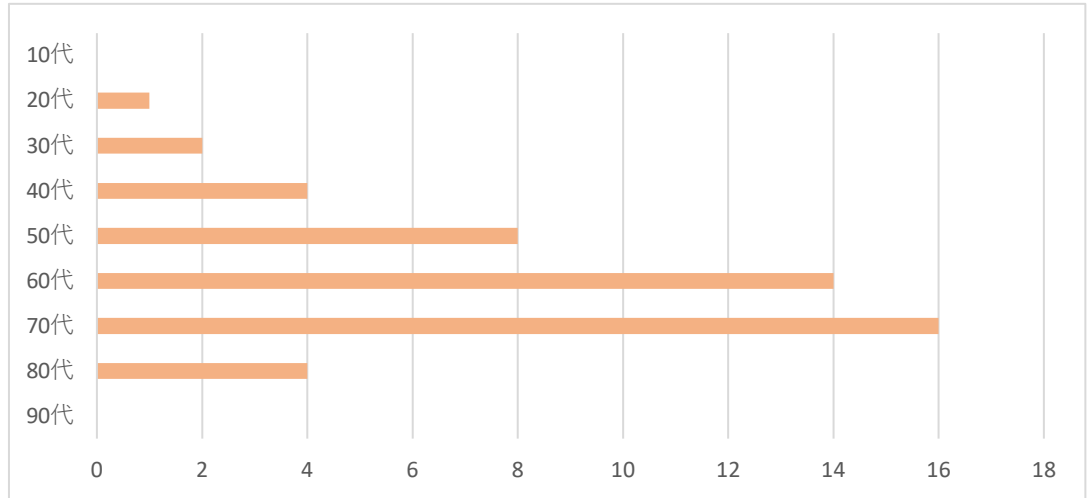
## アンケート集計

◎ 日時：令和6年2月4日（日） 10時～12時

◎ 会場：江東区歯科医師会館 2階

【申込人数】		56
	出席	52
	欠席	4
【年齢】	10代	0
	20代	1
	30代	2
	40代	4
	50代	8
	60代	14
	70代	16
	80代	4
	90代	0
	【性別】	男
女		35

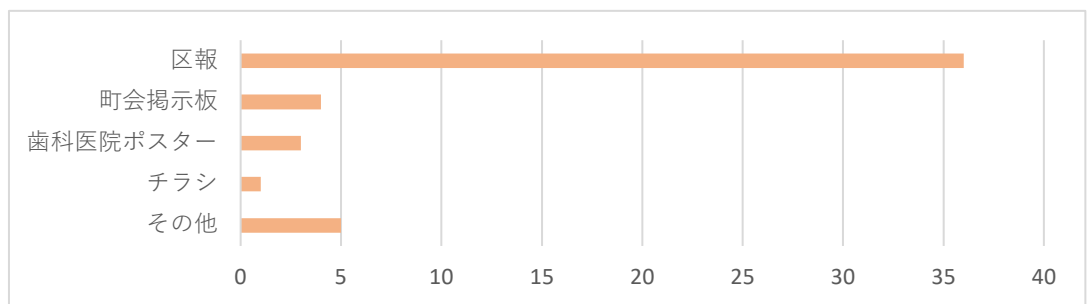
(アンケート未回答：3)



### 【講座を知ったきっかけ】

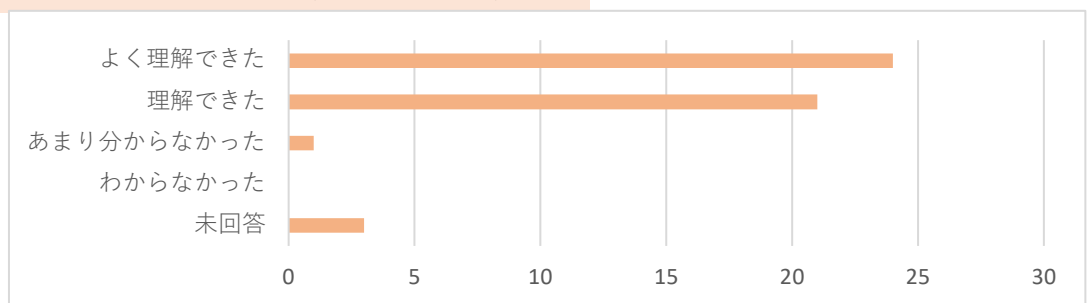
区報	36
町会掲示板	4
歯科医院ポスター	3
チラシ	1
その他	5

- ・荒井先生の紹介
- ・家族の紹介
- ・友人からの情報



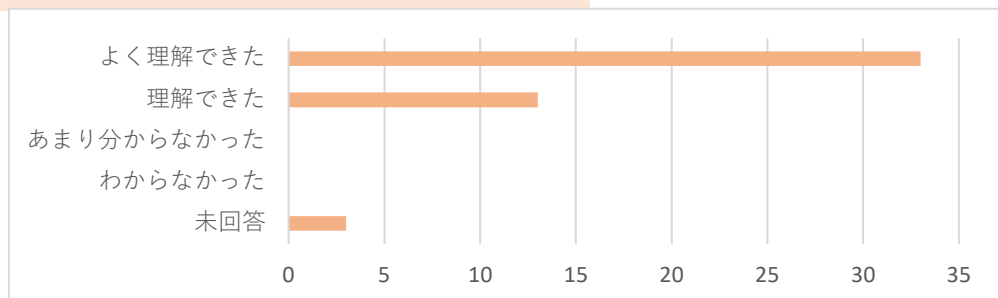
### 【講演1】 地域のための歯科医療の環境づくり - 歯科医師会が目指す活動 - (橋本孝雄先生)

よく理解できた	24
理解できた	21
あまり分からなかった	1
わからなかった	0
未回答	3



### 【講演2】 大人のための歯周病&虫歯予防 - 全身の健康も守ります - (荒井眞喜先生)

よく理解できた	33
理解できた	13
あまり分からなかった	0
わからなかった	0
未回答	3



【印象に残ったこと、実践しようと思ったこと】（原文のまま）

20代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ブラシやフロスの重要性が想像以上に大きくておどろきました。</li> <li>・なるべくフロスを歯ブラシで磨く前に使っていますが、たまに後からやってしまうこともあるので、きちんと前に行おうと思いました。</li> <li>・うがいをし過ぎることでフッ素も洗い流してしまうことを知ったので、なるべく注意しようと思いました。</li> </ul>
30代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・将来の自分のために毎日のケアを怠らないようにしたい。</li> <li>・周りの人にも伝えていきたい。</li> </ul>
30代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイオフィルムを除去しつづけることが大事!!とおっしゃっていたのがとても印象に残りました。</li> <li>・歯が痛くなくても、3ヶ月に1回は歯医者に行こうと思いました。</li> <li>・先生のお話がとても分かりやすくおもしろかったです。</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ブラシ1ヶ月に1回はかえる</li> <li>・フッ素1500ぐらい使う</li> <li>・フロス歯間ブラシ使う</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般の人にも分かりやすく、でも専門的な内容でとても勉強になりました。</li> <li>・飽きずに最後まで聞くことができました。ありがとうございました。</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おすをのまない</li> <li>・はぶらしは月1回かえる</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事回数、内容、ハミガキ粉を変えたりしていく</li> <li>・歯のことについてよく学び、知識を得られたことが良かった</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・30代で知りたかった</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢を飲むこと、のど飴をやめようと思った</li> </ul>
50代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・荒井先生の話が最後かけ足になったか</li> <li>・次回じっくり詳しく聞きたいです。</li> <li>・ぜひプロケアに行こうと思いました。</li> </ul>
50代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あらい先生のお話のみ聴講できました。大変よかったです。</li> </ul>
50代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高濃度フッ素と夜間マウスピースをすぐに実践したい</li> </ul>
50代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高濃度フッ素配合歯磨剤で歯磨きする</li> <li>・うがいは少量の水で1回のみとする</li> </ul>
50代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ歯科医の先生を見つけないのですが、どちらに行こうか決められず困っています。</li> <li>・今日何か手がかりがあれば…と思って来ました。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使っている歯みがき粉を確認してみようと思った</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プロテインを飲む（たんぱく質を積極的にとる）</li> </ul>
60代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メンテナンスの重要性</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきの大切さ</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高濃度フッ素がとても良いことがわかり、まわりの人にも進めたいと思いました。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきすぎによる歯肉退縮はショックだった</li> <li>・高濃度フッ素配合歯磨剤を使ってみようと思った</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・江東区歯科医師会が災害や警察などにも貢献していることは知りませんでした。</li> <li>・現在の社会状況から考慮しても素晴らしいことだと思います。</li> <li>・具体的な虫歯、歯周病などのしくみ、予防、ケア方法などの話もわかりやすくとてもためになりました。</li> </ul>
60代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ素配合のハミガキ粉が良いことを知れた。今後実践したい。</li> </ul>
60代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ素配合歯磨剤のこと、歯ブラシ等については大変参考になりました。</li> <li>・歯周病についても詳しく知ることができ、生活にとり入れるべきことを知ることができました。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すっぱい物が好きなので気を付けようと思いました。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家での歯のみがき方や食生活に気をつけるとともに、歯科医院に行きメンテナンスを受け、歯周病にかからないように気を付けていきたい</li> </ul>
70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・8020がんばります。歯みがき次けます。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯数と転倒の関係</li> <li>・バイオフィルムの性質</li> <li>・毎日の歯磨きと定期的な歯科医院でのメンテナンスを継続して実践しようと思いました（ホームケア、プロケア）</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨きは除菌のためという事はとても印象的でした。</li> <li>・メンテナンスが必要だという事が良くわかったので、定期的に歯科医院に行こうと思います。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適性なハミガキを今後も続行実践！</li> </ul>

70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・70代になり残りの人生を健康寿命になるように努力したいと思いました。</li> <li>・最近、橋本歯科にお世話になり抜歯をしたが、義歯を入れていただきちゃんと食事がとれるようになり、たんぱく質、栄養を考えて実践して行きたいと思います。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講師の先生の話 進行が早く（早口）で書き止められなかった</li> </ul>
70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私自身70才をすぎており、最近特に口腔内のケアが大事だと感じており、歯間ブラシも使用するようになりました。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・これからはもっと歯みがきを丁寧にみがこうと思いました。ありがとうございました。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高濃度フッ素配合歯磨剤を使用すること</li> <li>・フレイル予防のために毎日これだけの量のたんぱく質が必要ですと聞き食生活にいかしたい</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酸をよく使っていたのでサラダのドレッシングはアマニ油+酸でしたので、酸のかわりを考えてみます</li> </ul>
70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・糖分、酢の摂取に注意すること</li> <li>・区の無料検査を受診する</li> <li>・歯みがきをする食後からの時間（最後に質問した）。早い方がよさそうだ。</li> </ul>
70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯周病メンテナンスをしていただいています、逆流性食道炎も関係があることを知り、これから調べていきます。</li> </ul>
70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科医師会の活動の広がりについて考えたことがなかったのでいろいろと努力されていることに感銘を受けた</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨の仕方に注意する事</li> <li>・定期健診の必要さを感じました。</li> </ul>
80代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・8020達成者としてさらに努力して行きたい</li> </ul>
80代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不断の手入れが必要と感じました</li> </ul>
80代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワンタフトブラシを有効に利用したいと思いました。</li> <li>・高濃度フッ素配合歯磨剤の選択をしたいと思いました。</li> </ul>

【感想や意見・次回に聞きたいテーマなど】（原文のまま）

20代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯学部で学んでいるため知っていることも多くありましたが、その根拠などはあまり知らなかったためとても参考になりました。</li> <li>・洗口剤もプラークを全く処理できないということまでは知らなかったので、この事をきちんと知らない家族や知人などに伝えたいと思いました。</li> <li>・次回の講座もぜひ参加したいと思いました。</li> </ul>
30代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先生方が実際に行っているケア方法も知りたいです。</li> </ul>
30代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ素入り歯みがき粉の選び方を聞いて本当に良かったです!!!!</li> <li>・NaFの方を買います!!!!</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ためになったと思う</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯や歯周病は予防できそうな気がしてきましたが、歯ぎしりや食いしばりで歯がダメになるのでは、と心配しています。</li> <li>・最近増えているトラブルや予防法などあればお聞きしてみたいです。</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すごく勉強になりました</li> </ul>
40代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・治療した歯のメンテナンスについてきいてみたい。歯と舌の関係も。</li> <li>・なかなか普段知る機会のない話がたのしかったです。</li> <li>・思ったよりメンテナンスが大切なこと、様々な方法や症状を知れてよかった。</li> </ul>
50代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・原因や結果にいたる根拠を知ることができ、勉強になった</li> </ul>
50代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・道に迷いました。</li> <li>・Telの人が誘導してくれたのですが20分以上はなしていても違う道を案内されて雪の中帰ろうかと思うほどでした。</li> <li>・対策を考えてください。</li> <li>・途中でわかる人にかわってほしかった。</li> </ul>
50代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場が寒かったです。</li> <li>・歯の重要性をよく認識できた。</li> <li>・このような取組を今後ともぜひ継続いただければと思います。また参加をしたいと思います。</li> </ul>
50代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・講演2：知らなかったことも多く、非常に有意義でした。</li> </ul>
50代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初めての講演会ということで、ありがたい機会でした。</li> <li>・これからもこのような企画をお願いします。ありがとうございました。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とても勉強になりました。ありがとうございました。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・先生方もふだんの仕事でお忙しい中、このような講演会を開催して頂き本当に感謝しております。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・虫歯や歯周病の発生のメカニズムなど説明がわかりやすく良く理解できた。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・定期的に一般の方にこのような講演会を開催して、最新のケア方法などを教えていただきたいと思います。</li> </ul>
60代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マイクの音がわれていた（若干）ので、少し聞きとりにくかったです。</li> <li>・歯科医の方から長時間話を聞くことができ、大変参考になりました。</li> <li>・次回も実践的な講義やアドバイスをお願いします。</li> </ul>
60代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・継続的な講座を開いてくれるということで、大変喜ばしいことであり、できるだけ多くの人が参加できる機会をつくってほしいと思います。</li> <li>・今日の話は家族や友人に話していきたいと思いました。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・質問にもていねいに答えて頂きありがとうございました。</li> </ul>
60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・くわしく説明して下さり、知らない事を知れて良かった。</li> <li>・このような機会はめったにないので、今後もこのような講演会を開いてほしいと思います。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今迄虫歯に関しては無関心でしたが、フッ素入歯磨剤の重要さを知りました。</li> <li>・歯周病ばかり気にしていました。</li> <li>・勉強になりました。お礼を申し上げます、ありがとうございました。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健全な未来の為、8020目指しての思いが強化された講座で有った。</li> <li>・又、是非続編を希望！</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やわらかい歯ブラシ等、又フッソ使用し残りの歯を大切にしたいと思います。</li> <li>・大変参考になり勉強になりました。ありがとうございました。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上の歯入れ歯、金のブリッジが右左に有り、奥歯が次次（ブリッジがかかっている所）グラグラになって抜く事になっています。</li> <li>・何とか良い入歯が有ったら。</li> <li>・次々トウモロコシの粒がなくなっていく様な事になりませんように！</li> <li>・良い歯医者に皆めぐり合わず（歯医者は多くさん有るが）歯難民ウロウロ捜している内 命つきてしまいます。</li> <li>・歯医者先生はすぐ抜きたがる！</li> </ul>

70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・口腔内メンテナンスの重要性を体系的に学ぶことが出来、大変参考になりました。</li> <li>・この様な講座を続け、多くの区民に知ってもらいたいと感じました。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日は大変勉強になりました。</li> <li>・今日のお話を孫たちにも歯の大切さを聞かせたいと思いました。</li> </ul>
70代 女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「人生100年時代をいい歯で生きぬく」歯についてこんなに詳しいことを知ることができて感謝しています。</li> <li>・78才でもっと早く聞きたかったが今後に活かして生活をして行きたいと思います。</li> <li>・歯科医に虫歯・ブリッジをたいへんお世話になっていますが、遠方で高齢になり江東区に適切な歯科医を探していますが〇〇〇〇があることを知り心強く思いました。（〇〇〇〇は読み取れず）</li> </ul>
70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大変有意義だった。即実践します。</li> </ul>
70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常注意すべきことを知ることができました。ありがとうございます。</li> </ul>
70代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たいへんたくさんの方のことを教えていただきありがとうございました。</li> <li>・本日の荒井先生の講演をぜひとも動画で歯科医師会HPなどにUPしていただけたら、復習にもなり、また多くの人に知らせることもできると思いました。</li> <li>・ぜひご検討下さい。</li> </ul>
80代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・貴重な機会をありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。</li> </ul>
80代 男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この様な講座を定期的に開催願います。（大変ですが・・・）</li> </ul>