



小学生の口と生活のチェックリスト



げんき くち 元気な口は、おいしく食^たべて、たくさんお話^{はなし}し、いっぱい笑^{わら}う
 ことができますので、体^{からだ}と心^{こころ}のけんこうの元^{もと}です。しつもん^{こた}に答
 えて、あなた^{くち}の口と生活^{せいかつ}のけんこうぐあいをしらべましょう。

- ① あまいおやつやジュースをいつも口^{くち}に入れていますか
 はい いいえ
- ② ねる前^{まえ}に、あまいものを食^たべたり、のんだりしますか。
 はい いいえ
- ③ 食事^{しょくじ}やおやつ^{じかん}の時間^きが決ま^きっていないですか。
 はい いいえ
- ④ 歯^はみがきをしない日はありますか。
 はい いいえ
- ⑤ おきる時間^{じかん}や、ねる時間^{じかん}が決ま^きっていないですか。
 はい いいえ

「はい」とこたえたところは、口^{くち}のけんこうに悪^{わる}いところです。

あまいものを、だらだら食^ぐいしたり、ねる前^{まえ}に、あまいものをたべて
 歯^はみがきしないと、おし歯^ばがでやすくなります。また、ごはん^{まえ}の前^{まえ}に
 おやつ^たを食べると、ごはん^たを食べられなくなります。まいにちの歯^はみが
 きは、口^{くち}も心^{こころ}も体^{からだ}もけんこうにします。元^{げんき}気に、きそく正^{ただ}しい生活^{せいかつ}
 おく^{こころ}ることを心がけましょう。



保護者の方へ：小学生の口と生活のチェックリスト解説

しこう
Q1. 歯垢とは？（歯の表面に貼り付いているネバネバを「歯垢」と呼びます）

A1. 歯垢は細菌のかたまりです。食べかすが歯に付いているではありません。つまようじで歯をこすった時に付いてくる歯垢には、日本の人口くらいの数の細菌が住んでいます。歯垢中の細菌は、大腸の内容物と同じくらいの菌の密度があります。

Q2. むし歯はなぜできるの？

A2. 歯垢に砂糖がしみ込むと、歯垢中の細菌が砂糖から酸を作り（図1）、この酸が歯の表面を溶かします。歯の表面から酸が無くなると、唾液の力が働いて、歯の表面が治ります。

おやつの回数が多くて砂糖がいつも口の中にある場合は、酸がいつも作られて、歯が溶け出す量が多くなり、唾液の治す力が追いつかなくなってしまいます。むし歯は、砂糖から作られる酸の力に、唾液の力が負けるとできてしまいます。

図1. むし歯の原因と予防法

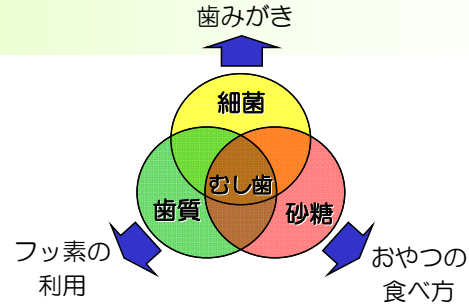
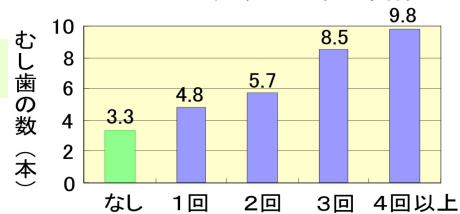


図2. おやつの回数とむし歯の関係



Q3. むし歯の予防法は？

A3. むし歯の予防法は、歯から細菌を除く「歯みがき」、食習慣を見直す「おやつの食べ方」、歯を溶けにくくする「フッ素の利用」の3つが重要です（図1）。

「おやつの食べ方」は、食べる回数が重要です（図2）。おやつの回数は、箱入り菓子やポケット菓子、ペットボトル入りのジュース類では、口の中に食べ物が間隔をおいて入りますので、食べる回数が大変増えます（図3）。また、菓子パンなどを食べる機会が多い場合は栄養のバランスが問題になり、味の強く甘いものを好むようになりますので、食生活の内容と時間に気をつけて下さい。

図3. おやつの回数の数え方

おやつの回数を数えてみましょう



「歯みがき」は、まず子どもたち自身でみがかせて下さい。その後たくさんほめてあげて、仕上げみがきをします。仕上げみがきは、膝枕で行うと頭が安定して子どもたちが安心します。自分で完全にみがけるようになる高学年まで、仕上げみがきは必要です。自分でみがく歯みがきの時には、「フッ素入りの歯みがきこ」を使うと、むし歯予防効果が上がります。

Q4. 歯肉炎(歯ぐきのはれ)の原因は？

A4. 歯肉炎は、細菌の塊の歯垢が歯ぐきに押しつけられることが原因の炎症です。歯と歯ぐきの境目をきちんと歯みがきしていると、歯肉炎はおきません。毎日、きちんと口のケアをして、歯垢が原因の口の病気を予防しましょう（図4）。

図4. 歯垢が原因の口の病気



口の健康は「食べること」、「話すこと」、「笑うこと」を担い、身体と心の健康の基本となります。自分で行う健康管理のスタート地点に立つ子どもたちに、私たちがあげられることを、大人全員で考えていただければと思います。