



小学生の口と生活習慣のチェックリスト



元気な口は「おいしく食べて」「たくさんお話し」「大いに笑う」ことができます。元気な口は、身体と心の健康の基本です。

小学生の皆さんは、口の健康を自分で守ることに取り組みましょう。皆さんの口の中の永久歯は、おじいちゃん・おばあちゃんになるまで使う大切な歯です。下のチェックリストで、皆さんの口と生活の健康を確認して下さい。

食事に関して…

- ① 甘い菓子パンが食事になっている
- ② 味つけの濃いものを食べている
- ③ 栄養のバランスが悪い
- ④ ジュースで水分をとっている
- ⑤ 食事とおやつを食べる時間が不規則である
- ⑥ 子どもたちで好きなときに好きなものを食べている
- ⑦ 食べる量にムラがある



生活習慣に関して…

- ⑧ 起きる時間や寝る時間が決まっていない
- ⑨ 毎日の歯みがき習慣がない
- ⑩ 眠る前に甘いものを飲む、食べる
- ⑪ ビデオやゲームをして過ごすことが多い
- ⑫ タバコのけむりやお酒などに触れる機会が増えた
- ⑬ 夜に歯ぎしりや、くいしばりをする
- ⑭ 指しゃぶりやつめかみをする

チェックリストで「はい」と答えた項目は、身体と心の健康面で心配なところですよ。

食事に関しては、栄養面から甘いものが食事の中心にならないようにして、おやつのだらだら食いをしないように気をつけましょう。

生活習慣に関しては、規則正しい生活をおくることを心がけましょう。毎日の歯みがきは、口も身体も心も健康にします。心配なことがありましたら、保護者や先生、スクールカウンセラーに相談して下さい。

裏面には、口の健康について説明しています。身体と心の健康は、口の元気が支えます。口を健康にして、健やかな生活を送りましょう。



小学生の口と生活習慣のチェックリストの説明

Q1. 歯垢とは？（歯みがきをしないと歯の表面に付くネバネバを歯垢と呼びます）

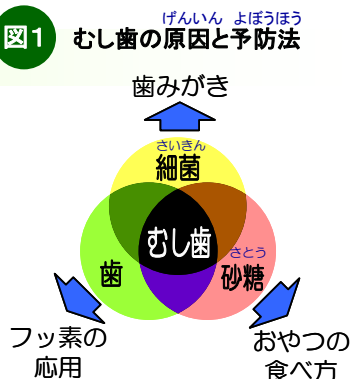
A1. 歯垢は細菌のかたまりで、食べかすが歯に付いているものではありません。歯垢は、食べた後には付いていなく、時間がたつと細菌が増えて、ネバネバして付いてきます。歯垢中の細菌は、大腸の内容物と同じくらいの菌の濃さがあります。

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を食べて酸を作り（図1）、この酸が歯の表面を溶かします。口の中から砂糖が無くなると、唾液の力で、溶けた歯の表面が治ります。

おやつ回数が多くて砂糖がいつも口にある場合は、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ります。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



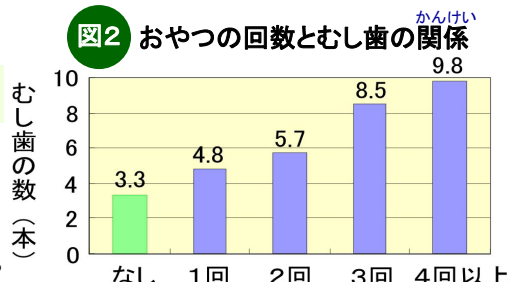
Q3. むし歯の予防法は？

A3. むし歯の予防法は、「歯みがき」「おやつの食べ方」「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）。箱に入ったお菓子やペットボトル入りのジュースの場合は、間隔をあけて食べ物が口に入りますので、おやつ回数が大変増えてしまいます（図3）。

「歯みがき」は、まず自分でみがいた後に「仕上げみがき」をしてもらいましょう。また、自分でみがく歯みがきの時に、「フッ素入りの歯みがきこ」を使うと、むし歯予防の効果が上がります。

図2 おやつ回数とむし歯の関係



おやつの回数を教えてみましょう



Q4. 歯肉炎(歯ぐきのはれ)の原因は？

A4. 歯肉炎は、細菌のかたまり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。歯と歯ぐきのさかいめを、きちんと歯みがきしていると、歯肉炎は軽くなります。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。

保護者のみなさまへ

お子さんの歯みがきをしっかり行ってもらうには、みんなで歯みがきができる環境を整えてください。仕上げみがきは、自分できちんとみがけたかを確認するために必要です。仕上げみがきは、膝枕で行うと頭が安定して子どもが安心して歯みがきを受けられます。

食生活面では、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。食事とおやつの内容や時間に気をつけて下さい。

口の健康は「食べること」、「話すこと」、「笑うこと」の基本になり、これは生涯を通して良い状態でなければ、身体も心も健康を維持できません。自己健康管理のスタート地点に立つ子どもたちに、私たちがしてあげられることを、大人全員で考えていただければと思います。

小学校 高学年用

制作：東北大学大学院歯学研究所・宮城県歯科医師会

