

10月14日 緑小学校 4年生

歯みがきのしかた

- ① 一番むし歯になりにくい歯のみがきかたを教えてください。 16名
・歯ブラシをエンピツのようにもって、歯を一本もしくは二本ずつ最低10回、毛先を使ってみがきましょう。
- ② 歯みがきは何分間したらいいですか？1本につきどのくらいみがいたらいいですか？一日に何回みがくといいのですか？ 7名
・①のようにみがくと最低5分くらいかかります。毎食後みがくのがお勧めです
- ③ 歯みがきをしているのに、むし歯になるのですか？ 4名
・毎食後、よごれを全く残さないくらい歯みがきをすれば、むし歯にならないと思いますが中々むずかしいと思います。歯みがきの他、規則正しい食生活も大切です。
- ④ 歯みがきの仕方(やさしくみがく、強くみがく等)でむし歯になりやすさは変わるのか？ 2名
・強くみがくと歯ブラシの毛先ではなく、毛の横のつるつるした部分が歯に当たります。エンピツ持ちで、歯ブラシの毛先を使ってみがくようにした方が汚れはよく落ちます。
- ⑤ 歯をみがくのは、食後30分がいいと聞きましたが、本当ですか？
・以前、食事の後は、歯がとけてやわらかくなり傷つきやすいので、みがかない方がよいという話がありましたが、実験でのみならず、実際の口の中はそれほど柔らかくなっていないので、すぐみがいた方が効果的と言われています。
- ⑥ いろいろな種類がありますが、どんな歯ブラシを使ったらいいですか？ 10名
・毛先のあまり大きくない、普通の固さの歯ブラシがお勧めです。
- ⑦ どんな歯みがき粉を使えばいいですか？甘い歯みがき粉と普通の歯みがき粉はどちらのほうがきれいにみがけますか？甘い歯みがき粉と普通の歯みがき粉では入っているものや効果に違いがありますか？ 11名
・甘くてもむし歯に成る成分は入っていないので好みの物を使えば良いと思います。フッ素入りの物が多いのですが、こうかを出すには歯みがき後、あまりうがいをしないで、歯みがき剤の成分を残したままにした方がよいと言われています。
- ⑧ 電動歯ブラシはきちんとみがけるのでしょうか？ 2名
・電動歯ブラシも、歯に当たっていないと磨けないので、歯にまんべんなくあてて、磨き残しの無いよう磨けば効果はあります。
- ⑨ 歯みがき粉は何のために使っているのですか？
・研磨剤が着色を落とす、フッ素が歯を強くする、等の効果があります。
- ⑩ 歯ブラシにどのくらいの量の歯みがき粉をつけてみがいたらいいですか？ 3名
・あまりつけすぎると、あわができて、磨きにくくなるので少量が良いと思います。
- ⑪ 歯みがき粉をつけたら、むし歯になりにくいのですか？
・フッ素が入っている物が多いので、その点ではむし歯予防の効果はありますが、それよりもよごれをきれいに落としたほうがこうかです。

⑫ フッ素はどんなものに多く入っていますか？

- ・海藻、魚の骨、お茶などに入っています

むし歯

⑬ むし歯ができたならもう治らないのですか？

- ・むし歯の出来はじめは表面が白くなる位なので、そのときなら、きちんと毎日みがいていれば元にもどることがあります。

⑭ 歯の中で一番むし歯になりやすいのは、どの歯ですか？ 6名

- ・奥歯が一番むし歯になります。

⑮ 歯の中で一番むし歯になりにくいのは、どの歯ですか？

- ・下の前歯（とくに内側）はいつも舌や唾液にふれているのでむし歯になりにくくなっています

⑯ なぜ奥歯のほうがむし歯になりやすいですか？

- ・かみあわせに、みぞがあるので物がたまりやすいためです。

⑰ 歯垢（プラーク）は歯にどんな影響を与えますか？

- ・歯垢は食べ物のかすを細菌がぶんかいしたもので、ネバネバしています。色々な細菌が住んでいて、酸をつくって歯をとかしたり、歯肉のはれの原因になったりします。

⑱ 一番むし歯になりやすい食べ物は何か？ 8名

- ・べたつく、糖分の多い物、たとえば、キャラメルとかビスケット、ジュースのだから飲みも原因になります。

⑲ むし歯になりにくい食べ物はありますか？

- ・キシリトールというあまいけれども、細菌がエサに出来ない材料が入っている食べ物は、虫歯菌を減らすことが解っています。食物せんいの多い食べ物も、歯をクリーニングしてくれます。

⑳ 甘いものをいっぱい食べても、歯みがきをすればむし歯になりませんか？

- ・歯みがきで、全部のプラークを取り除けるわけではないので、きそく正しい食生活が大切です。

㉑ スナック菓子とチョコレートはどちらのほうがむし歯になりやすいですか？ 3名

どちらも、糖分が入っていてべたつくので、同じようにむし歯に成りやすいと思います。

㉒ ごはんやお菓子をだらだら食べたり、何度も食べたりすると、どのくらいでむし歯になりやすいですか？ 3名

- ・だらだら食べると、口の中が酸性（歯が溶けるかんきょう）になる時間が増え、アルカリ性（溶け出したカルシウム等が歯にもどるかんきょう）になる時間が減るので、むし歯になりやすくなります。だらだら食べ、や間食の時間、回数が増えれば増えるだけ、むし歯になりやすくなります。

㉓ 甘い食べもの以外もむし歯になるのか知りたいです（例：野菜やしょっぱい物）。9名

- ・細菌がぶんかいできる物は虫歯の原因になります。野菜でも、いも、トマトなどにはとう分が含まれています。とは言え、いろいろな物をよくかんで食べることが大切です。

⑳むし歯になりかけの時は丁寧にみがいたら治りますか？

・⑬にあるように、歯のとけ始めは元に戻ることがあります。

㉑歯医者さんに行っても、むし歯になりますか？

・歯医者さんで、歯みがきの方法をおしえてもらい、きそく正しい食生活をしていればむし歯になりにくくなります。

㉒歯がグラグラしているときに（生えかわり）むし歯になって、歯が抜けたら、むし歯の歯は残りますか？

・むし歯の歯は、歯垢（プラーク）の中にいるので、一度感染すると、完全に無くすのは難しくなります。

㉓むし歯の治療をした後は、よりたくさん歯みがきをしないといけないのはなぜですか？

・詰め物と、歯の間にはどうしても、つぎめが出来るので、そこに物がたまりやすいためです。

㉔銀歯やシーラントはどのくらい持ちますか？

・銀歯は平均 7 年くらい持つと言われていています。また、シーラントは元々が歯が硬く、ジョブになるまでの間、むし歯に成り肉するための物ですから、だんだんすりへっていくように作られています。

歯の生えかた

㉕子供の歯は全部で何本ありますか？大人になると歯は増えるのですか？ 4名

・乳歯は全部で 20 本あります。

㉖大人の歯は全部で何本ありますか？ 3名

・永久歯は親知らずまで入れると 32 本あります

㉗なぜ歯は生えかわるのですか？

・あごの大きさも大きくなるので、それにあわせて大きな歯が生えてきます。

㉘子供の歯が抜けて生えないこともありますか？

・乳歯はあるけれど永久歯がないこともあります。そのときは、乳歯がなかなかぬけません。

㉙永久歯がすべてそろうまでどのくらいかかりますか？

親知らず以外は中学卒業のころまでに生えてきます。

その他

㉚歯ぎしりで歯が欠けると聞いたことがあります。本当ですか？

・強い歯ぎしりだと歯がかけることがあります。

㉛歯の環境が悪いのはどんなときですか？

・等分の多い物や酸性の物をひんぱんに食べる。歯をよくみがかない。などのじょうきょうは歯にとって悪い環境です。

㉜食べかすがたくさん挟まってしまう歯はどこですか？

・隣の歯との間に、小さなすき間があるとはさまりやすくなります。すき間がきついきや大きなすき間があるときははさまりにくくなります。

③⑥給食や普通の食事は（ダラダラ食べないために）早く（急いで）食べたほうがむし歯になりにくいですか？ 5名

・よくかんで食べた方が、あごの発達もよくなり、歯並びにも影響します。結果としてむし歯に成りにくくなるという面もあります。

③⑦歯並びが悪いと、背骨が曲がると聞いたことがあります、それは本当ですか？

・かむときに顎がずれてしまうほど噛み合わせが悪いと、顎を動かす筋肉に影響します。その筋肉の一部は体とつながっているものもあるので体が曲がることもあります。

③⑧なぜ歯ならびが良いほうがいいのですか？歯ならびがよくないと、どんなことが起こるのか知りたいです。 3名

・歯ならびが悪いと、プラークがたまりやすく。発音にもえいきょうがでます。また、かみにくくなったり、顎のかんせつの痛みが出たりすることもあります。

③⑨歯が生えかわりで抜けそうな時に歯をゴシゴシみがいたほうがいいですか？痛くないように歯を抜く方法はありますか？ 2名

・永久歯がましたにあると、乳歯の根がきゅうしゅうして、自然にぬけますが、永久歯が生えてもぬけないときは早めに歯医者さんに行って、麻酔を使って抜くといたみをあまりかんじません。歯科の注射は、針も細く、もともと感覚の少ないところに打つのであまりいたみがありません。

④⑩ビデオでは、猿の頭の骨に穴があいて死んでしまいましたが、それはむし歯が進んで歯の神経が死ぬと、歯の根元に膿が溜まり、膿が血管を通過して脳に炎症を起こして骨まで溶かすことが原因でした。むし歯によって頭の骨以外に足の骨などにも穴があくことはあるのですか？

・歯の細菌が全身に回って心臓に入り炎症を起こすことがあります。

④⑪どんな理由で歯科医院にくるのですか？むし歯治療の人がほとんどですか？むし歯以外の歯の病気はありますか？ 2名

・大人になると、むし歯はすくなくなるのですが、その分、歯肉の炎症がおこりやすくなります。炎症がすすむと歯周病といって、歯を支える骨がとけてしまう病気になります。

④⑫なぜ歯医者さんになろうと思ったのですか？

もともと、細かい作業がとくいだったのと、健康を守る仕事が大切と感じていたからです。