

10月11日 緑小学校 4年生

歯みがきのしかた

① 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、いつごろみがくといいのですか？ 19名

A みがく時間も大切ですが、まんべんなくみがくことが必要です。時間をかけてもおなじところをなんかいもみがき、みがいていない所があつてはこまります。同じ所を10回みがいてはじめて歯垢（しこう・プラーク）がとれます。食べたらずぐみがくのが良いとされています。

食べてすぐは酸（さん）で歯がやわらかくなっているので30分くらいたつてからがよいという説もありましたが、実さいの口の中でそれほど柔らかくはなっておらずすぐにみがいて歯垢をとる方がよいとされています。

② 一人みがきは何才くらいからするものですか？ 2名

A 3才くらいからはじめますが、最初はしあげみがきをしてもらい、小学校の中学年になったら自分だけでみがけるようになります。

③ 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

A 歯ブラシの毛先が動くように200から400グラムの力でみがきます。具体的には歯ブラシの毛先がひろがらず少し、しなるくらいです。

④ 電動歯ブラシはきちんとみがけるのでしょうか？ 2名

A 電動歯ブラシは、早くみがけますが、歯ブラシがあたっていない場所（ばしょ）があるとみがけません。一カ所ずつみがき、次の場所にうつるのがこつです。

⑤ 歯みがき粉は何のために使っているのですか？また、どんなものがふくまれていて、どんなものがおすすめですか？ 9名

A 歯みがきをこうりつよくするために使います。歯をつよくするためのフッソ よごれを落とすためのけんまざい、そうかいかんをだすための発泡剤（はっぼうざい）がはいっています。

⑥ 歯みがき粉はいろいろな味がありますが、味によってこう果にちがいはありますか？
2名

A 味とこう果はかんけいありませんので、おきにいりの物を使ってください

⑦ 歯みがき粉をつけたら、むし歯になりにくいのですか？つけないほうがいいのですか？

4名

A フッソ入りの物は効果がありますが、すぐにうがいしてしまうと効果はすくなくなるので、少量の水でうがいしてください。

⑧ むし歯よぼうにフッソをぬるとよいのですか？ 3名

Aフッソをぬることにより、歯の表面が酸でとけにくくなります

⑨ 歯みがきを続けると「むし歯」はなおったり、なくなったりしますか？ 1名

A歯の表面が白くにごったようにとけるごく初期のむし歯はなおりますが、あなが空いたりくろくなってしまとなおりません

⑩ 一日歯みがきをしないとどうなりますか？何日くらいでむし歯になりますか？ 4名

A 食事をしただけで、酸が歯はとけます。それが、だえきで中和され、カルシウムが歯にもどって治ります。1日の中で、これをくり返しているため、歯をみがかないとどんどんはがとけもどらなくなります。どのくらいで元にもどらないむし歯になるかは人によります。

⑪ 動物は歯みがきをどうしているのですか？むし歯にならないのですか？ 1名

A 野生の動物は食物せんいや、かたい肉類などの食べ物によってよごれが落ちますが、人にかわっている動物はやわらかい食べ物を食べ、むし歯や歯肉のえんしょうがおきることがあります。

むし歯

⑫ むし歯ができるしくみを知りたいです。 9名

A 細きんが食べ物のかすをえさにして歯垢をつくります。歯垢は細きんのかたまりでべとべとして歯にくっつき酸をだして歯をとかし、むし歯ができてしまいます。

⑬ むし歯になりやすい時期はいつごろですか？ 3名

A歯のはえはじめはやわらかいのでむし歯が出来やすくなります。また、歯がぬけかわるときは歯にだんさが出来るのでみがき残しが起こりやすいので注意が必要です。色々な角度からみがいてみがき残しが無いようにしましょう。

⑭ むし歯は放っておくとどうなりますか？広がりますか？ 4名

A あなが空くと、そこに歯垢がたまりむし歯がすすみます

⑮ なぜむし歯は歯が黒くなったり、あながあいたりするのですか？ 4名

A虫歯菌の出す酸で歯がとけるためです

⑯ むし歯を治ちりょうするときはいたいですか？むし歯をなおす薬はありますか？ 2

名

A あなが空いても初期のうちだと小さくけずるだけなのでそれほどいたくはありませんが、大きなむし歯は神けいに近いのでまずいをしないといいたいことがあります。あなが空いたらくすりではなおりません。

⑰ 歯の中で一番むし歯になりやすいのは、どの歯ですか？ 2名

A6才臼歯が一番むし歯になりやすいといわれています

⑱ 歯の中で一番むし歯になりにくいのは、どの歯ですか？ 1名

A下の前歯が一番むし歯になりにくいといわれています。

⑲ 一番むし歯になりやすい食べ物は何か？むし歯になりにくい食べ物はありますか？ 3名

A キャラメルや水あめなどねん着性でとう分の多い物 口の中に長くとどまる物がむし歯を作りやすいので注意しましょう。野菜など、せんい製の物は歯垢を作りにくいのでむし歯になりにくいです。

⑳ おやつ量はどのくらいがいいですか？一日にとってよい、さとうの量を知りたいです。 2名

A量よりも、きそく的に食べることが大切です。だらだら食べをすると口の中が、さんせいになる時間が長く、むし歯になりやすくなります。ただし、さとうの量によりひ満になることもあるので、糖分は1日のカロリーのうち5%にするようにといわれています。

21 歯がなくなったら食事はどうするのですか？（特にかたいもの） 2名

A入れ歯を作ってもらってかめるようにしますが、入れ歯になると、かむ力は小さくなります。

22 むし歯にならない方法がありますか？ 1名

Aきそく正しい食事をして、食後に歯みがきをすることです

23 むし歯になりやすい人となりにくい人がいるのは本当ですか？ 2名

A口の中にいる細きんの種類、量、だえきのじょうたいにより変わります。

24 人間はむし歯を放っておいたらどのくらいで死んでしまうのですか？ 5名

※ビデオでは、猿の頭の骨にあな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、歯の根元にうみがたまり、うみが血管を通過して、のうにえんしょうを起こして、ほねまでとかすことが原因でした。

A 歯から感せんしてちくのうしょうになることがあります。人の場合、痛みなどの症状が出ますので、その時点でおいしゃさんにかかれば死ぬことはまずありませんが、むし歯が出来たらひ

どくなるまえに歯医者さんに見てもらいましょう・

24 子どもと大人ではどちらがむし歯になりやすいですか？先生の病院でも小さな子ども（赤ちゃんや小学校入学前の）が来ることはありますか？ 2名

A 子供の歯のほうがやわらかいのでむし歯になりやすいです。ちかごろは、むし歯を持っている子供の数がへってきていますが、むし歯の子はいます。

25 キシリトールガムに入っているアスパルテームは体に悪いですか？ 1名

A キシリトールもアスパルテームもかん味料ですが別の物です

キシリトールは虫歯きのエネルギーにならないのでキシリトールを分解しようとした菌は栄養失調で数がへります。

アスパルテームはアスパラギンさんとフェニルアラニンという2つの天ねんアミノ酸が結合したものでアメリカ食品医薬品局によるとフェニルケトン尿症という8万人に1人の病気を持った人が大量にとる場合を除き、毒せいはないといわれています。

歯の生え方

26 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？ 9名

Aにゅう歯は20本えい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？

Aあごの大きさも変わるので大きな歯が数多く生えてきます

28 えい久歯がすべてそろうまでどのくらいかかりますか？ 3名

A親知らず以外は中学生までにはえることが多いです

29 生えかわるスピードにちがいはありますか？一番生えかわる時期はいつごろですか？

1名

A人により、生えかわる時期はちがいますが、小学校の低学年で前歯が、中学年くらいからお歯が生えかわります

30 生えかわりでグラグラしはじめた歯はどのくらいでぬけますか？

A永久歯の生える位置によりますが数ヶ月でぬけることが多いです

31 生えかわりの歯はなぜやわらかいのですか？ 2名

A だ液のなかのカルシウムや食品の中のフッ素をとりいれて、すこしずつかたくなるので生え立てはやわらかいのです。

32 ぬけた後の歯がいたいです。むし歯のかのうせいもありますか？ 1名

Aぬけたときの傷があったり、ぬけきらなくて一部残っているといたいことがあります。
いたみが続くようなら歯医者さんに見てもらいましょう。

33 年れいととも歯はどうなりますか？大人の歯がぬけたらどうなりますか？ 5名
年と共に、かたく丈夫になりますが、ちゅう年をすぎると、かたくなりすぎてひびが入ってきます。

大人の歯が抜けると生えかわりませんので大切にしましょう。

その他

34 歯垢はなぜできるのですか？ 6名

A細きんが食べかすをエサにしてバイオフィルムという集合体を作ります、歯ブラシ等で
き械的に落とさないのと取りのぞくことが出来ません。

35 白はんとは何ですか？ 3名

Aごく初期の虫歯で歯の表面がとけたじょうたいです

36 むし歯以外の歯の病気を教えてください。

Aむし歯以外で一番多いのは歯肉の病気で歯肉のえんしょう、歯肉えん、それが進行して
歯を支える骨がとける歯周えんがあります。

37 歯みがき以外のむし歯予防はありますか？ 3名

Aきそく正しい食生活が大切です

38 歯ならびがよくないのですが、どうすればよくなりますか？ 1名

A一度歯並びが悪くなると、きょう正してなおすことにはなりますが、良い歯ならびのためには
鼻こきゅうをして、よくかんでたべることがたいせつです。それでも、受け口など、う
まれつきのものもあるので、心配でしたら歯医者さんに見てもらいましょう。

39 むし歯のちりょうのしかたを知りたいです。歯をけずりますか？銀歯を歯の上にかぶせ
ますか？入れ歯になることもありますか？ 8名

A白はんのようなごく初期の虫歯は歯みがきやフッ素でなおることもあります、小さなむ
し歯はプラスチックをつめてなおします。大きなむし歯は型取りして、つめ物やかぶせ物
をつくって治します。

40 検診のときにAやBなど聞きますが、何のことですか？ 1名

Aにゅう歯は前からABCDEと呼びます えい久歯は前から1234567と呼びます。
それぞれ上下左右にあります。

