

歯みがきに関すること

1	歯みがきはどれくらいの時間・何分やればいいですか。(9人)	毎食後3分間の歯みがきが推奨されています。28本(親知らずをいれると32本)の歯の汚れをしっかりと落とすために、丁寧に磨くとなると3分間ほどかかるためです
2	どれくらいの強さでみがけばいいですか。	ゴシゴシと力を入れてみがかないことと、歯ブラシの毛先が動くようにしてください
3	上手な歯のみがき方・正しい歯のみがき方のポイントはありますか。(3人)	むし歯になりやすいポイントを丁寧にみがくことです
4	きれいにみがくにはどうすればいいですか。ピカピカにするにはどうすればいいですか。(2人)	歯並びや歯と歯肉の状態によって、一人ひとり適切な歯みがきの方法が異なります
5	歯ブラシはどのように扱えばいいですか。	筆を持つような持ち方で、毛先が広がらない程度の力加減でみがくようにしましょう。
6	歯みがきで1番やったほうがいいのはどこですか。	フッ素入りの歯みがき粉を使うことです。奥歯の溝は、歯ブラシの毛先より細いので、歯みがき粉を溝に詰め込むことでむし歯を防ぐことができます。その際、フッ素の濃度を確保するため、歯ブラシの毛先全部に乗るくらいの量の歯みがき粉をつかい、歯みがき後は、30分うがいを下げましょう
7	奥のほうの歯はみがきづらいのですが、どのようにみがけば、ちゃんとみがけますか？	内側は歯の並びと平行になるように 外側は口を閉じ気味にして 奥側は噛み合わせの面からハブラシのつま先をあてるようにみがきましょう
8	歯みがきをしても、歯のざらざらが取れません。どうすればいいですか。(3か月に1回、歯医者さんに行っています。)	歯こうが、固まって歯石になるとザラザラします。歯医者さんに相談してみましょう
9	歯みがきをすることで、どれくらいむし歯を退治することができますか。	正しい歯みがき法を続ければ、むし歯になりにくくなります
10	歯がグラグラしているとき、歯みがきでみがくと痛いのですが、その時はどのようにみがけばいいですか。	歯みがきに、しょうがいになる歯は歯医者さんでぬいてもらってください
11	歯みがきをして、完全に歯こうが取れなかったら、何でやればいいですか。	小学生は歯間ブラシが入らないので、フロスや糸ようじをつかきましょう
12	歯を強くみがいたら、むし歯はできませんか。	歯ブラシの毛先が歯に当たらないので強くみがいてはいけません
13	歯みがきをしても、むし歯になりますか。	みがき残しがあるとむし歯になります
14	むし歯になりかけたら、どのように歯みがきをすればいいですか。	ごく初期のむし歯は、白くにごったようになっていますが、みがき残しがないように、歯みがきをすると、元の透明感のある歯にもどることもあるので、頑張ってみがきましょう
15	歯みがきを、やりすぎるとどうなりますか。	歯肉が下がり、知覚過敏の症状が出ることもあります
16	歯ブラシはどのくらいで変えたほうがいいですか。	裏側から見て毛先が見えるくらい広がったり、弾力性が亡くなったら変えましょう
17	電動歯ブラシと歯ブラシは、どっちのほうがいい	手みがきと比べてして電動歯ブラシは早くみが

	いですか。	けませんが、どちらも汚れたところにブラシが当たらなければきれいになりません。
18	歯みがき粉は、フルーツ味みたいのはダメですか。	好きな味のものを使ってかまいません
19	家では、いちご味のフッ素を使っています。味のあるフッ素と味のないフッ素はどちらがむし歯になりにくいですか。(2人)	フッ素入りの方が虫歯の予防効果が高いので、フッ素の、のうどが高い(1000ppm以上)のものがおすすめです
20	歯をみがく時、フッ素をしてみがいたほうがいいですか。	フッ素入りの歯みがきを使ったほうが虫歯になりにくいので、おすすめです
21	フッ素の効果はどれくらいですか。	フッ素入りの歯みがき粉を使用すると使用しないのに比べて20~30%虫歯が少ないというデータがあります
22	歯みがき粉を子供用から大人用に変えたら、むし歯になりにくくなりますか。	大人用でも、フッ素が多く入っているものをえらぶと虫歯になりにくいと言われています
23	歯みがき粉は、歯を丈夫にしますか。	歯みがき剤をつけた方が歯こう除去率が高いことが分かっています
24	歯みがき粉の種類は、何にすればいいですか。	フッ素が多く入っていれば、好きなもので構いません
25	特にどんな食べ物を食べた時に、よくみがけばいいのですか。	ねんちゃくせいのある物を食べたときは特に気をつけてみがきましょう
26	歯みがきは、どのタイミングですればいいですか。(3人)	食後すぐにみがきましょう。食後すぐにみがいても歯がきずつくことが無いとわかっています
27	歯みがきは5回する必要がありますか(起床時・朝ごはん後・昼ごはん後・夜ごはん後・寝る前)。	毎食後にみがけば大丈夫です、
28	朝と夜以外で、歯みがきをしたほうが良い時間帯はありますか。	毎食後にみがきましょう
29	1日に何回以上、歯みがきをするといいですか。朝と夜に歯みがきをしています。(7人)	食後3回みがきましょう。学校でみがけないときは、食後にうがいをしましょう。
30	夜、歯みがきをしなかったら、歯は溶けますか。	夜はだ液が少なくなるので虫歯になりやすいので、夕食後にはかならず歯みがきしましょう

むし歯に関すること

31	むし歯はどのようなときにできますか。(2人)	歯こうの中の細菌が酸を出して歯を溶かします
32	むし歯になるとどうして歯が黒くなるのですか。	むし歯ではが溶けたところに汚れがつくので黒くなります
33	むし歯で歯が全部黒くなる人はいますか。	全部の歯がむし歯になれば全部黒くなることもあります
34	むし歯を作る菌は、なんという名前ですか。	ミュータンス菌をはじめいろいろな菌が歯を溶かします
35	むし歯菌は、どうやってこの世界に生まれたのですか。	細菌は人類が生まれるよりも早く、40億年前、タンパク質などが生まれ、進化して38-34億年前に発生しました
36	むし歯菌は、どこからきていますか。	生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯菌はいません、いろいろな形で感染します
37	なぜ、甘い食べ物を食べたら歯が溶けるのですか。(2人)	糖分を細菌が分解して酸を作るからです
38	むし歯になったら、最初から痛みがありますか。	ひどくなるまで痛みはありません

39	むし歯になって、一番痛いことはなんですか。	しみる、ズキズキする、かむと痛いなどの症状があります
40	むし歯になると歯は抜けますか。	自然に抜けることはあまりありませんが、抜かなければならなくなることもあります
41	どうして奥歯が1番むし歯になりやすいのですか。(2人)	奥のほうのみがきにくい、みぞがあるなどが原因です
42	乳歯が永久歯に変わったときに1番むし歯になりやすい理由はなんですか。	生えたての歯は柔らかくて酸に弱いからです
43	歯のどこの部分がむし歯になりやすいですか。	歯と歯の間、かみ合わせのみぞ、歯と歯肉の境目などです
44	何才が一番むし歯になりやすいですか。	3歳だと1割以下ですが5歳だと4割にむし歯があります。また小学生は生え変わりの時期なので生えたての永久歯が虫歯になりやすいじきでもあります
45	4歳(小さい時)の時に、むし歯になったら、抜いてしまえばいいのですか。	乳歯がなくなると永久歯の生える場所がなくなり、歯並びが悪くなる可能性があります
46	赤ちゃんもむし歯になりますか。	
47	矯正をしている間は、むし歯になりやすいですか。	口の中に器具があるので歯みがきがしにくくなることもあり、みがき残しがあるとむし歯になりやすくなります
48	どの歯がむし歯になりやすいという合図がありますか。	歯の表面が白くにごったようになることがあります
49	気をつけていけば、むし歯になっても、むし歯は増えませんか。	ごく初期の虫歯は、歯みがきをすることで進行を止めることが出来ます
50	むし歯になって体に影響するところは、何個ありますか。(2人)	全身に影響が出ます
51	むし歯があるか無いかで、体の中の赤血球の量は違いますか。 (※ビデオでは、虫歯がある子供は虫歯菌と戦うために白血球が増えるとありました。)	赤血球の数はかわりません 白血球は細菌と戦うので数が増えます
52	むし歯は、病気の中でどれくらい危険ですか。	むし歯から感染して全身の病気になることもあります
53	毎日、歯をみがかなかつたら、何日でむし歯になりますか。(3人)	だ液の状態、食べるものなど人により差があります
54	歯が汚くても、むし歯にならないことはありますか。	細菌、歯、食べ物、時間 の4つが組み合わさってむし歯ができるといわれていますので、きたなくても、すぐにみがけば大丈夫です
55	歯をみがいていたら、むし歯になる可能性は何パーセントですか。	歯みがきの仕方、その人のお口の環境によります
56	がんばってみがいていても、むし歯になっていたらどうすればいいですか。	歯医者さんに診てもらいましょう
57	むし歯ができたなら治りますか。どうやって治しますか。(3人)	ごく初期のものを除きむし歯は治りません。詰め物をしたり、かぶせたりして治します。
58	むし歯になってしまったときに、削ってアルミをつめるという方法以外の治療法はありますか。	アルミは詰めませんが、金属をつめたり、樹脂をつめることがあります。
59	むし歯で歯が全部なくなってしまったら、どうすればいいのですか。	入れ歯を作ります
60	むし歯ができたなら、何をしたら1番いいのですか。	早めに治療してもらいましょう

	ようか。	
61	むし歯は自然に治りますか。	ごく初期のものを除き治りません
62	むし歯の状態、CO、C1、C2、C3、C4と5段階で表していますが、C5以上はありますか。(2人)	ごく初期のCO(オー)からほとんど歯がなくなったC4までです

食事に関すること

63	むし歯にならない食べ方はありますか。	ダラダラ食べをしないで規則正しい食生活をする事です
64	むし歯になりやすいおかし・食べ物はありますか。(2人)	粘着性のもの、糖分の多いものがむし歯の原因になりやすいです。
65	甘い食べ物(砂糖の入った食べ物)を食べたら、必ずむし歯になりますか。	必ずなるということはありません
66	おせんべいやしょっぱいものでもむし歯になりますか。	細菌が分解して歯こうをつくる材料になるものは虫歯の原因になります・
67	おかしは、1日に何個までがちょうどいいですか。	食べる個数より回数の影響が大きいです
68	飲み物でもむし歯になりますか。	糖分の多いもの、酸性の強いものは虫歯の原因になります
69	お茶を飲んだら、歯が茶色くなります。どうすればいいですか。	歯みがきで落としましょう
70	甘いものを食べたら、なぜ歯が溶けるのですか。	細菌が分解して酸を作るからです
71	炭酸などは歯を溶かしますか。	酸性が強いため歯が溶けやすくなります
72	むし歯になりにくい食事はなんですか。(2人)	色々なものをまんべんなく時間を決めて食べ、食後に歯みがきをしましょう
73	むし歯になってご飯が食べられなくなったら、何を食べるのですか。	まず歯を治して、食べられるようにしましょう。
74	矯正をしている子は、どうして食べ物を気にして食べないといけないのですか。	矯正器具の間に食べ物がはさまったりしやすいからです
75	矯正をつけています。おかしを食べたらすぐに歯みがきをしたほうがいいですか。	食後には歯みがきをしましょう
76	チョコレートを食べてから、すぐにうがいをすれば、むし歯の予防になりますか。	うがいは口の中の酸性度をよわくすることができますが、歯の表面のよごれをおとすことはできないので、歯みがきをしましょう
77	食べ物を食べた後は、毎回歯みがきをしないとイケませんか。	食後はなるべく早くみがきましょう
78	ちょっとでも食べ物・おかしを食べたら、歯みがきをするのですか。(4人)	なるべく早くみがきましょう
79	おかしを食べたら、すぐに歯みがきをしたほうがいいのですか。少し時間がたってから、歯みがきをしたほうがいいのですか。	すぐにみがいたほうが良いことがわかっています、

その他

80	どうしたら健康な歯になりますか。	規則正しい食生活をして、毎食後にフッ素入の歯みがきを使ってみがきましょう。
81	口の中の環境は、何をすればよくなりますか。	自分で行う歯みがきなどのセルフケア 歯医者

		さんで行う歯石とりや歯磨き指導、フッ素などのプロフェッショナルケアをおこないましょう
82	歯をじょうぶにするにはどうしたらいいですか。	規則正しい食生活、フッ素を使った毎食後の歯みがきをしましょう
83	歯の病気などの種類を教えてください。	むし歯、歯周病、歯肉や舌のがん 粘膜の病気などがあります
84	どのくらいの間隔で定期健診に行けばいいですか。(5人)	年れい、性別のほか歯の数、う蝕、歯周病の程度によりますが年に2回位診てもらいましょう
85	歯医者さんの受付で、定期健診をしたいと伝えれば、定期健診ができますか。	定期検診は、人間ドックと同じように、健康保険外になる可能性もありますが、可能です。
86	歯石は、どうやってできるのですか。	歯こうが、だ液のカルシウムと結びついてできます
87	親知らずって何ですか。	前から8番目の奥歯です
88	親知らずはどうして生えてくるのですか。	大臼歯という奥歯の仲間です、ものをかみ潰す働きをしますが、人により、生えない場合もあります。
89	親知らずは何才くらいで生えてきますか。男女で生えてくる年齢は変わりますか。(3人)	10代後半から20代前半に生えることが多いです 男女差は無いようです
90	私は前歯と奥歯はすべて生え変わり、親知らずは4本生えてきています。4年生で、親知らずが生えている人は、見たことありますか。	4年生で生えるのは前から8番目の親知らずではなく、7番目の第二大臼歯だと思います。
91	親知らずは、必ず生えてきますか。	生えない場合もあります
92	親知らずは、抜いたほうがいいですか。	生え方によります
93	どうしたら、口内炎ができるのですか。(2人)	口の中の傷に細菌が感染してできます
94	口内炎の対処法はありますか。	軟膏を塗ったり、レーザーを当てて治します
95	歯は、鉄より硬いというのは本当ですか。	硬度は歯のほうが高いです
96	歯は、鉄より硬いのなら、何度で溶けますか。	酸に弱いので表面が溶けます
97	歯を抜くときは、どういう時ですか。	乳歯がうまく生え変わらないとき むし歯で治療が困難なとき 矯正で必要なとき などに抜くことがあります。
98	糸ようじをする必要はありますか。	歯と歯の間は歯ブラシが届かないので糸ようじを使ってきれいにします
99	大人の歯がグラグラすることはありますか。	歯周病がひどくなるとグラグラすることがあります
100	グラグラしている歯(乳歯)は、むやみに抜かないほうがいいですか。	状態によるので歯医者さんに相談しましょう
101	どうして乳歯が抜け、永久歯に生え変わるのですか。(5人)	顎の大きさも変わるので乳歯から永久歯に変わります
102	抜けた乳歯はどうしますか。	記念にとっておく人もいます
103	永久歯は何才で生えますか。	6歳前後から生え始めます
104	子どもの歯は何本ありますか。	20本あります
105	大人の歯は何本ありますか。	親知らずも入れて32本あります
106	乳歯は全部で何本ありますか。	乳歯は20本あります
107	歯は何回抜けますか。	一回だけ交換します
108	歯のことで1番大事な事はなんですか。	セルフケア(自己管理)とプロフェッショナルケア(定期的に診てもら)ことです
109	乳歯は、いつぐらいに、全部抜けますか。	高学年までに抜ける場合が多いです
110	歯に矯正がついています。矯正は、何か月くらいでとってもらえますか。	矯正の進行度合いによりますので、かかりつけの先生に相談しましょう

111	矯正器具をつけているのですが、けずれていくことはありますか。	食べ物によります。
112	私は歯医者さんで口の中の写真を撮って、一番奥の歯が無いことが分かりました。そういう人は何人くらいいますか。	3人に一人は親知らずが無いと言われていました
113	むし歯はないのに、奥の歯が生えません。何か理由があるのでしょうか。	むし歯とは直接関係ありません。歯医者さんに診てもらいましょう
114	むし歯ではなく、歯医者さんに子供の歯に小さな穴があいていると言われました。そういう人はいますか。また、なんであいているのですか。	生まれつき、歯の一部に穴が空いている場合があります。
115	動物はどのように歯をきれいにすることができますのですか。	動物は調理したものを食べないので歯こうができにくいのですが、飼育している動物は歯こうがついてむし歯や歯周病になることがあります
116	動物は、どのようにむし歯をふせぐことができますのですか。	野生の動物は、糖分をあまり取らず、硬いものや繊維性のものを取ることでむしばになりにくいのですが、人間に飼われていると食べ物がむし歯や歯周病になることもあります。
117	歯に膿がたまるとどうなりますか。病院に行ったほうがいいですか。頭や体に毒がまわりますか。死んでしまいますか。(3人) ※ビデオでは、サルの頭の骨に穴があいて死んでしまいましたが、それは虫歯が進んで歯の神経が死ぬと、歯の根元に膿がたまり、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。	歯の神経が死ぬと感染して膿がたまることがあります。歯医者さんに診てもらいましょう
118	動物も、むし歯になったり、むし歯から死んでしまうことはありますか。(3人)	ビデオの猿のようにしんでしまうこともあります
119	ほかの体の病気からむし歯になることはありますか。	直接むし歯は出来ませんが、他の病気により、できやすくなることはあります
120	麻酔をするときは、神経に打つのですか。	歯肉に注射して、それが骨を伝わり神経が麻痺します
121	歯医者さんは、ひどいむし歯になったことはありますか。(5人)	歯医者さんも環境により虫歯ができます
122	歯医者さんをしていて、一番危険だったむし歯はどんな感じでしたか。	むし歯から感染して高熱が出て病院で点滴をしてもらった患者さんもいます
123	歯医者さんも、かかりつけの歯医者さんはいますか。	自分で治療はできないので、他の歯医者さんに見てもらいます
124	歯医者さんは、どうやって歯をみがいていますか。気を付けていることはなんですか。	皆さんに教えているのと同じようにみがき残しの無いようにしています。
125	外国にも歯医者さんはありますか。	多くの国に歯学部があり歯医者さんがいます