

おかやまけん し かえいせいし かい  
岡山県歯科衛生士会

### めざせしょうぶな歯(口)

(3,4年生)



- ① どうしてむしばにやむの？
- ② 歯みがきのきほん
- ③ おやつのとりにかた
- ④ かむことの大切さ



〇〇小学校△年のみなさんおはようございます。  
私は、岡山県歯科衛生士会から来ました歯科衛生士の□□です。  
今日は、①どうしてむしばになるのか②おやつのとりにかた③歯肉炎について④かむことの大切さ  
についてお話をしていきます。  
お話のあとは、実際に歯の磨き方も練習して、自分で、むし歯にならない方法を勉強してもらいます。  
よろしくおねがいします。

### どちらが いいかな？



写真提供：岡山大学小児歯科学教室

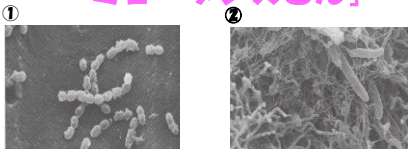
どちらの歯がいいですか？  
左ですよ。むし歯で痛くなったり、食べたいものが食べられなくなると困りますね。  
それだけでなく、このお口では、大きな口を開けて歌を歌ったり、笑ったりする時に気になるかも知れません。

### 歯に白いものがついている



歯にべったり白いものがついていますね。これがむし歯菌の住んでいる歯垢です。

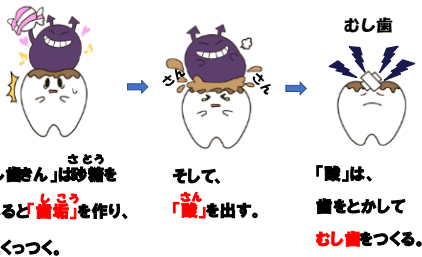
### これが「むし歯きん」の正体 「ミュータンスきん」



- ① 「れんさきゅうせん」とよぼれている。くさりのようにつぎがっている。
- ② さとうを食べて、「れんさきゅうせん」がつぎがりだした。ヌルヌルしていて歯の面で増えていく。

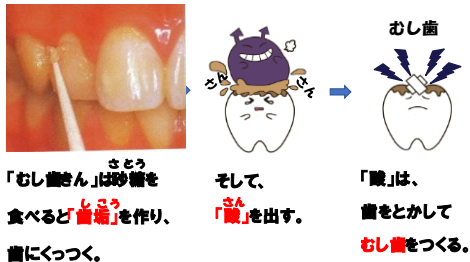
むし歯の原因になる歯垢の中にはミュータンス菌がたくさんいます。  
顕微鏡で見ると、ミュータンス菌はこんな形をしています。  
右の写真は、ミュータンス菌が砂糖を食べて変身しています。  
数も増えています。

### どうしてむし歯ができるの？



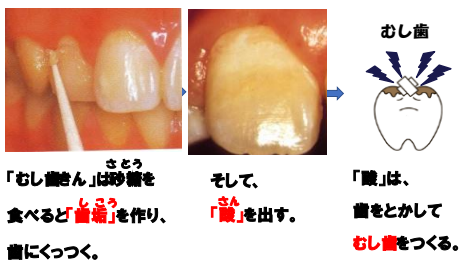
むし歯はどうして出来るのでしょうか？  
お口の中には「むし歯菌」がいます  
そのむし歯菌は砂糖を食べると  
歯垢と言ってネバネバの物質を作り  
歯にくっつきます。

### どうしてむし歯ができるの？



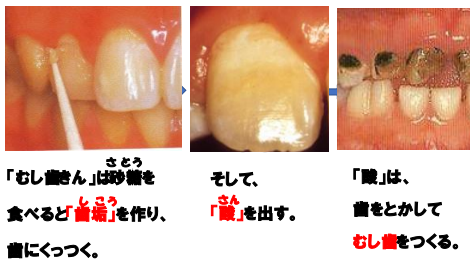
これが写真です。  
歯と同じような色をしていますね。  
(中央のイラストを見ながら) むし歯菌は歯垢を作るだけでなく  
酸を出すのです。その酸は少しずつ歯を溶かしていきます。

### どうしてむし歯ができるの？



中央の写真を見ながら) この白いところが酸によって歯が溶け始めた写真です。  
この歯垢を歯みがきで落とさないうで、甘いおやつをダラダラ食べる習慣があると  
歯を溶かして歯に穴があいてしまいます。  
之がむし歯です

### どうしてむし歯ができるの？



これが写真です。  
むし歯が進んでいくと、歯の形が変わるくらい歯が溶けていきます。

### むし歯であなたがいたら、しぜんになおる？

- ①しぜんになおらない
- ②しぜんになおる



ここで問題。  
むし歯になって、穴があいたら自然に治るでしょうか？  
①自然には治らない  
②自然に治る  
さて、どちらでしょうか？

## むしぼであながあいたら、しぜんになおる？

①しぜんになおらない

②しぜんになおる



「歯」にあながあくと、しかいいんでちりょうしないとなおらない！

答えは①歯は1度穴があくと、もう元には戻らないのです。むし歯が出来たら、歯医者さんでちゃんと直してもらいましょう。

## むし歯のすすみ方

むつかない 冷たい水がしみる？ スキズキいたい あなが広がる



歯のなかはどうなっているのかな



むし歯の進行

一度穴があいてしまった歯を放っておくとどうなるのでしょうか？むし歯を放っておくと、どんどん進んでいきます。初めは痛みがありませんが、冷たい水がしみるようになってきます。それでもそのままにしておくと、ズキズキと痛み出し、穴も大きくなります。最期には歯がドンドン欠けてきて、むし歯が神経まで進んで痛みを感じなくなってしまうこともあります。早く治療すれば回数も少なくすみますが、むし歯がドンドン進んでいくと最期には歯を抜かなくてはいけない事もあります。

## ②歯みがきのきほん

毎日、歯みがきしていますか。とくに寝る前の歯みがきは大事だよ。



上手な歯のみがきかたを説明します。みんな、毎日歯みがきをしていますか？特に寝る前の歯みがきが大事です。

## 歯のよごれはうがいでとれるの？



うがいた後、そめだし液でしこり「歯垢」を調べました。

歯みがきした後、そめだし液でしこり「歯垢」を調べました。

歯についている歯垢は、うがいでとれるかな？食後の食べかすはうがいで取れるけれど歯垢はどうでしょうか？染め出し液で調べると、うがいをするだけでは歯垢はとれないことがわかります。でも、歯磨きした後は赤く染まらず歯もきれいです。今している歯みがきの方法でいいかチェックしてみましょう。

## 歯みがきの基本

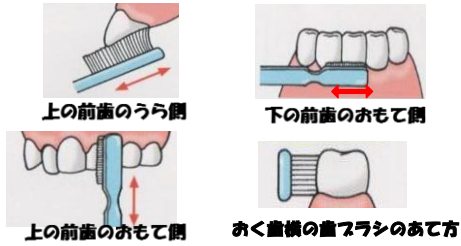
- 食べたらかみかく  
寝る前の歯みがきはていねいに
- こまかく動かす。
- 軽い力でみがく。
- 歯ブラシは毛の部分の前歯2本分の大きさ
- 歯ブラシは毛先が開いたら、交換。



歯みがきの基本は大切なので覚えておきましょう。食事が終わったら、歯みがきを忘れないようにしましょう。特に寝ているときは唾液があまり出ないので、汚れやすいのです。寝る前の歯みがきは丁寧にしましょう。歯ブラシは、細かく動かします。軽い力で十分に歯垢は取れます。歯ブラシの大きさは毛の部分の前歯2本くらいがよいです。歯ブラシの毛先が開いたら交換しましょう。開いた毛先ではせっかく歯みがきしても歯垢を落とす力が弱いのです。

## 歯ブラシのいろいろなあて方

かみあわせ、おもて側とうら側、よこ（りんせつ面）で歯ブラシのあて方もくふうするとプラークが取れるよ



横磨きや縦磨き、歯ブラシの毛先を歯にあてる角度に気をつけたり、順番を決めて磨くのもいいですね。

歯ブラシの持ち方は、エンピツを持つようにしましょう。

歯にあてたら、できるだけ小さく、ゆるるように動かしてみましよう。歯と歯のあいだやかみあわせの溝にも毛先があたるのがわかります。強い力は要らないので、コチョコチョと軽いちからでみがいて下さい。

注) 当て方は各図を見ながら説明してください。

咬合面は顎模型で説明してください。



はえかけの背が低い歯は、どうやって歯ブラシを当てればいいですか？

鏡を見ながら、工夫してみましよう。



歯ブラシを横から入れて、低い歯と両脇の歯を特別にみがきましょう。

## ③おやつのと리카た



おやつのと리카た。

みなさんは、1日何回くらいおやつを食べていますか？



おやつでよく食べるのはスナック菓子やジュースかな？それともくだもの？ドーナツ？ショートケーキ？アイスクリーム？

砂糖のたくさん入ったおやつばかりを食べているとむし歯になりやすいです。この中のおやつをむし歯になりやすいおやつと、お勧めのおやつに分けてみましよう。

※クリックすると赤線の境界線が出ます

もう1クリックで「むし歯になりやすい」「お勧めの・・・」が出てきます。むし歯になりやすいおやつは、甘いだけでなく、あまり噛まなくても食べることの出来る物が多いですね。

## あまいのみ物に ちゅうい



さとうは1日20グラム

甘いおやつを1つ食べるだけでも、1日の砂糖量になってしまうものがあります。

飲み物にもたくさんの砂糖が入っているので注意が必要です。

## あまいのみ物に ちゅうい

1. のどが乾いたら **水かお茶**

2. ジュースは**特別な日**に



甘い飲み物が好きな人も多いと思います。

どのような飲み方をすればいいのでしょうか？

まず、喉が渴いた時に飲む飲み物は水かお茶がおすすめです。

ジュースを毎日飲むことは控えましょう。ご飯の前などに飲むと食欲が出なくなるので、ご飯をしっかりと食べる事ができません。もし、ジュースが飲みたかったら特別な日に飲む位にしておきましょう。

## 食べ方はどっちがいい？



時間を決めて一度に食べる。



なんかいにも分けて、ちょこちょこ食べる。

ここで問題。

1日に同じ量のおやつを食べるとき、一度に食べるのと、少しずつ何回かに分けて食べるのと、どっちがむし歯になりやすいでしょう。

ヒントは、むし歯菌は甘いものを食べると目を覚まし、口の中で暴れるのは食べてから20分くらいです。

おやつのだらだら食べはむし歯になりやすい  
きけん！！

おやつの時間をきめよう  
(学校から帰ったらおやつは1かい)



食べ終わった後約20分、むし歯菌は元気

実は

だらだら食べは、むし歯菌がいつまでも口の中で活動してむし歯をつくりやすいのです。

おやつは時間を決めて、学校から帰ったら1回にしましょう。

③よくかんで食べましょう。



よく噛んで食事をしていますか？

よく噛んで食事をする事は大切です。

## かめばかむほど、5つのいいこと

- ① 食べ物を飲みこんだり、消化しょうかしたりしやすくなる。
- ② だえきしょうか(つば)がたくさん出る。  
消化しょうかを助けるだけでなく、歯けんこうの健康にとってもだいじ。
- ③ 歯や歯のまわりの骨、筋肉きんにくが強くなる。
- ④ 歯や骨、筋肉きんにくが強くなると、歯をくいしばる 力が強くなり、  
全力ぜんりきが出せる。
- ⑤ 脳のうの働きが活発かつぱつになる。



よく噛んで食事をする事はいいことがたくさんあります。  
各項目を読み上げながら、説明をする。

よく噛むためにはどのようにすればよいかヒントを伝えるのもよいながら食べ、流し食べ、一口量、食材を考える、五感を意識して食べる、姿勢も考える、歯科受診勧奨 等々

かむことは、わたし私たちの体全体からだぜんたいにかかわる  
大切なたいせつはたらきです。