



# ば むし歯をふせごう

平成19年6月1日  
京都市立柘野小学校  
ほけんしつ

6月4日は『むし歯<sup>ば</sup>予防<sup>よぼう</sup>デー』といって、むし歯<sup>ば</sup>をふせいで歯<sup>は</sup>を大切にしましょう、という日です。そこで、どうしたらむし歯<sup>ば</sup>をふせげるのか、みなさんで考えてみましょう。

みなさんはちょうど今、子どもの歯<sup>は</sup>からおとなの歯<sup>は</sup>に生えかわる時期<sup>じつもん</sup>です。ここで質問<sup>しつもん</sup>です。

クイズ むし歯<sup>ば</sup>になりやすいのはどっち？

生え<sup>は</sup>たばかりでやわらかいから『おとなの歯<sup>は</sup>』

古<sup>は</sup>くなって弱<sup>は</sup>っているから『子どもの歯<sup>は</sup>』



こたえ \_\_\_\_\_

歯<sup>は</sup>は、からだの中で一番かたい部分<sup>ぶぶん</sup>なのですが、生え<sup>は</sup>てからかたくなるまでには、少し時間<sup>じかん</sup>がかかります。ですから、みなさんは今、しっかりとかたい歯<sup>は</sup>になるまでの大切な数年<sup>ねんかん</sup>間<sup>かん</sup>をすごしているのです。

こたえ：

ところでみなさんは、むし歯<sup>ば</sup>の原因<sup>げんいん</sup>を知<sup>し</sup>っていますか？ それは、みなさんの口<sup>くち</sup>の中<sup>ちゆう</sup>にいるミュータンス菌<sup>きん</sup>が歯<sup>は</sup>をと<sup>と</sup>かしてしまうからです。

ミュータンス菌<sup>きん</sup>から歯<sup>は</sup>を守る<sup>まも</sup>るために、みなさんにできることが3つあります。

1. \_\_\_\_\_

こうすることで、口<sup>くち</sup>の中<sup>ちゆう</sup>にだ液<sup>えき</sup>（みなさんは『つば』といいますね）がたくさんできます。だ液<sup>えき</sup>には『ミュータンス菌<sup>きん</sup>が歯<sup>は</sup>をと<sup>と</sup>かすのをおさえる力<sup>ちから</sup>』があります。ひと口<sup>くち</sup>食べたら、20～30回<sup>かい</sup>ぐらい数<sup>かず</sup>えてかんでみましょう。



2. \_\_\_\_\_

せっかくだ液<sup>えき</sup>が働<sup>はたら</sup>いても、そこ<sup>そこ</sup>にまた食べ<sup>たべ</sup>ものが口<sup>くち</sup>の中<sup>ちゆう</sup>に入<sup>い</sup>ってくると、ミュータンス菌<sup>きん</sup>は食べ<sup>たべ</sup>ものから栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>をとって、また元<sup>もと</sup>気<sup>き</sup>をと<sup>と</sup>りもどしてしまいます。食<sup>しょく</sup>事は1日<sup>いちにち</sup>3回<sup>さんかい</sup>規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>正<sup>ただし</sup>しくとり、おやつは時間<sup>じかん</sup>と量<sup>りやう</sup>を決<sup>き</sup>めてとるよう<sup>よう</sup>にしましょう。



3. \_\_\_\_\_

歯<sup>は</sup>についた食べ<sup>たべ</sup>かすも、ミュータンス菌<sup>きん</sup>は好<sup>だい</sup>き<sup>す</sup>です。歯<sup>は</sup>と歯<sup>は</sup>のあいだ、お<sup>お</sup>く<sup>く</sup>歯<sup>は</sup>のみぞ、歯<sup>は</sup>と歯<sup>は</sup>ぐき<sup>ぐき</sup>のさ<sup>さ</sup>かい目<sup>め</sup>など、

食べ<sup>たべ</sup>かすがたまりやすいところ<sup>ところ</sup>に気<sup>き</sup>をつけてみ<sup>み</sup>がき<sup>き</sup>ましょう。とくに、ねる前<sup>まへ</sup>の歯<sup>は</sup>みがき<sup>き</sup>は大切<sup>たいせつ</sup>です。なぜなら、ねている間<sup>かん</sup>はだ液<sup>えき</sup>の出<sup>で</sup>る量<sup>りやう</sup>が少<sup>すく</sup>なくな<sup>な</sup>ってしまうからです。

おとなの歯<sup>は</sup>を『永<sup>えい</sup>久<sup>きゅう</sup>歯<sup>し</sup>』とい<sup>い</sup>いますが、名<sup>な</sup>前<sup>まへ</sup>のとおり永<sup>えい</sup>久<sup>きゅう</sup>に使<sup>つか</sup>い続<sup>つづ</sup>けられるよう<sup>よう</sup>、今日<sup>けふ</sup>からさっそく実<sup>じつ</sup>行<sup>こう</sup>しまし<sup>し</sup>ょう!!



こたえ：1. よくかんで食べる 2. だらだらと食べ続け<sup>つづ</sup>けない 3. ていねい<sup>ていねい</sup>に歯<sup>は</sup>をみ<sup>み</sup>が<sup>が</sup>く