

## はくち けんこう のために 歯と口の健康のために せいかつしゅうかん かんが ～よい生活習慣を考えてみよう～

「お口の花まるチェックシート」のステップ①から③までできていますね。

は 「歯のせいけつ度」 「歯ぐきのけんこう度」 「歯のけんこう度」  
なんてん  
は何点でしたか？

ステップ③の三角形の大きさはどうでしたか？

さんかくけい おお  
三角形は大きいほど大きいほど歯やお口が健康です。

は 歯やお口の健康は、生活習慣と深い関わりがあります。

さんかくけい おお  
三角形をより大きくするために、これからみなさんでどんな生活習慣が歯とお口の健康につながるのか考えましょう。

### 【問題1】

みなさんは、毎日飲み物を飲みますね？

さとう はい  
砂糖の入ったジュースやスポーツドリンクなどの飲み物はむし歯の原因になることがわかっています。ところで、飲み方に

ねん 年  
くみ 組  
ばん 番  
なまえ 名前

よってむし歯のなりやすさに違いがあるのでしょうか。少しずつ飲んだ方がむし歯になりやすいのでしょうか。それとも一気に飲むと砂糖の濃度が上がり、むし歯菌が活発になってむし歯になりやすいのでしょうか。砂糖の入ったペットボトルの飲み物1本を飲むときについて考えてみましょう。

### 予想

ア. 一気に飲んだ方がむし歯になりやすい。

イ. 少しずつ時間をかけたほうがむし歯になりやすい。

ウ. 飲み方ではむし歯のできやすさはちがわない。

### 結果

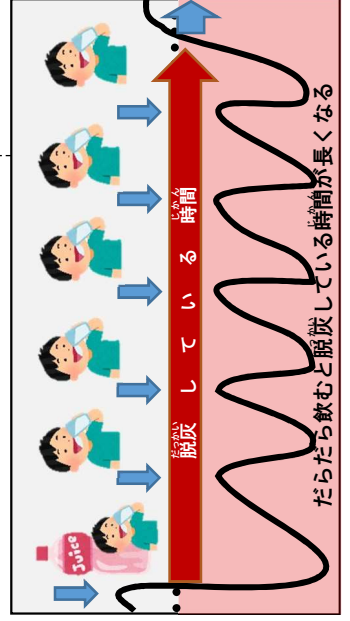
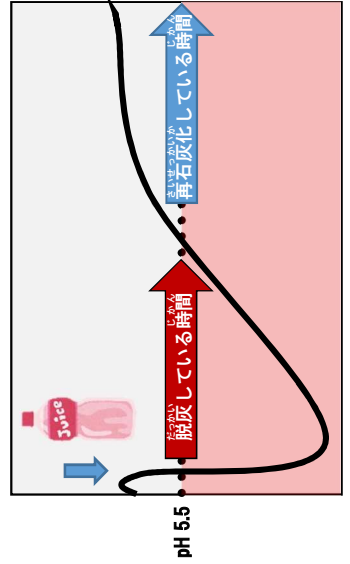


# 2

## 飲み物の飲み方と歯の健康

なぜ砂糖の入っている飲み物はむし歯になりやすいのでしょうか。口の中にいるむし歯菌は、砂糖をえさにして酸を出し、歯を溶かしてしまいます。これを脱炭酸といいます。また、脱炭した歯を、もとに戻してくれるのは唾液です。唾液には、歯の材料になるカルシウムやリンがたくさん含まれていて溶けてしまった歯の表面にカルシウムやリンをもとに戻してくれる働きがあります。これを再石灰化といいます。

砂糖の入った飲み物を一気に飲むと、歯は脱炭しますが、唾液によって再石灰化します。少しずつ時間をかけて飲むと歯が脱炭する時間が増えるので、むし歯になりやすい状態が続くことになります。

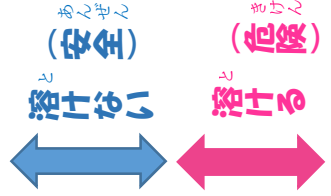


そのため、ただなら飲まないように注意が必要です。

ではお茶はどうか。お茶には砂糖が入っていないので、むし歯になりにくい飲み物です。

また、お茶にはフッ素が含まれています。フッ素は、歯医者が塗ってもらう薬や歯みがき剤の中にも含まれていて、再石灰化の力を大きくする働きがあります。そのため、フッ素の入った歯みがき剤を使ったり、フッ素のうがい（フッ化物洗口）をしたりすることは、むし歯を予防します。

お口の中を健康に保つために唾液やフッ素は重要な役割をしていることがわかりましたね。



【問題 2】

唾液には歯を守る重要な働きがあることがわかりました。  
それでは、唾液はどうしたらたくさん出るのでしょうか。

唾液がたくさん出るのは、どのようなときだとあなたは思いますか。

予想

- ア. テストのとき
- イ. 運動をしているとき
- ウ. 食事をしているとき
- エ. 夜寝るとき

結果

--



かむことと唾液

テストのときや運動をしているときは緊張をしたり汗をかき出すことからは唾液があまり出なくなります。唾液は「すっぱいものを見た時」や「おいしそうなものを見た時」、そして「食べ物をよくかんで食べている時」にたくさん出ます。

例えば、ごぼうやれんこんなどの根菜類、ししゃもなどの小魚やスルメといったかみごたえのある食べ物を食べることで、かむ回数が増えて、唾液はたくさん出ます。ハンバーグやカレーライスといった加工されたやわらかい食べ物はかみごたえがあまりなく、かむ回数が少なくてすむので、唾液はあまり出ません。

1日3食、好き嫌いやバランスのよい食事をとって、かみごたえのあるものをよくかんで食べるようにしましょう。

しっかりとかむためには「丈夫な歯」が必要です。むし歯や歯肉炎

など、歯や口の病気があると、かむことができなくなります。

夜寝るときは、唾液があまり出ない時間になるので、歯や口が病気になるやすく、寝る前には必ず歯みがきをしましょう。

最後に、むし歯に負けないような丈夫な体をつくるために、どんな生活習慣を心がけるとよいか考えましょう。

「お口の花まるチェックシート」のステップ④で、「できている花まる度はどれだったかな?」「できていないところは、どれだったかな?」「花まる度をよくするために自分に自分でできることは、なにかな?」について考えてみましょう。

