

よい生活習慣が 健康な歯や口をつくるよ!!



歯医者さんは、歯や口ばかりでなく、みんなの心とからだの健康をねがっています。

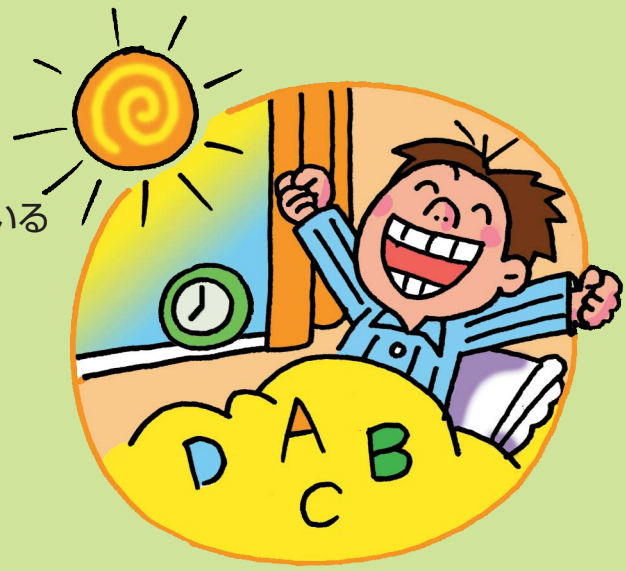
みんなが元気で健康に育つように、学校に来る歯医者さんがむし歯のない子どもたちの生活を調べました。すると、むし歯のない子どもたちの多くが規則正しい生活をしてきたことがわかりました。

せいかつ
生活のリズム

はやね はやお
早寝・早起き

がっこう はじ じかん き
学校が始まる時間は決まっている

よね。
よる お
夜おそくまで起きていると、
ねむる時間が少なくなり、
あさ ねむくて起きられないよ！



じかん
ねむる時間はたっぷりとうろう

じょうぶで健康なからだになるためには、
ねむる時間をじょうぶんにとることがとても大切だ。

は しゅうかん
歯みがき習慣

た
食べたらみがこう

しょくじ なに
食事のあとは何をする？
よごれたお皿やおはしを洗うよね？
食べたあとは、よごれた歯もしっかりきちんとみがこうね。



よるね まえ は
夜寝る前に、歯みがきチェック

グラグラの乳歯に、はえたてのおとなの歯。
みなさんの口の中は、ムシバキンのかくれががいっぱいだ。
よるね まえ ひと は
夜寝る前に、おうちの人に歯みがきをチェックしてもらおう！
かくれているムシバキンをやっつけてもらおう！



朝ごはんをきちんと食べよう

「朝ごはんを食べるより、寝ていたい。」こんなことをいって、朝ごはんを食べないで登校してはいませんか？ お菓子や甘いパンだけを朝ごはんにしていませんか？ 朝ごはんは一日の元気のもと。しっかり食べようね！

しょくじ じゅうかん
食事の習慣



おやつは、いつ、何を食べているの？

いっしょうけんめいべんきょうしたり、遊んだあとは、おなかですくよね？ そんなとき、甘いお菓子やジュースがほしくなるよね。でも待てよ！ すきなときに、すきなだけ食べていいのかな？ だらだら食べるのはやめようね。

夜寝る前は食べないで

夜ごはんはしっかりと食べて、寝る前には食べないで！ みなさんがねむると、ムシバキンは目をさます。寝る前に食べたおやつが、ムシバキンのごちそうだ！



【子どもの起床・就寝時間】

就寝時間が早く、起床時間も早い、早寝早起きの子どもにむし歯が少ない傾向が見られます。小学校に入学し、中学、高校と進学するにしたがい、就寝時間の遅延が問題になっています。これは睡眠時間の減少につながり、人間としての生活習慣の基礎ともいえる生活リズムが乱れ、生活の深夜化、朝食の欠食（食べない）、排便習慣などにも影響を及ぼすと思われます。これはむし歯の問題にとどまらず、生活習慣病を起こす可能性として将来の子どもたちの生活に大きな影響を与えるものです。

【歯みがき習慣】

むし歯のない子は、歯みがきの回数、保護者による仕上げ磨きの頻度が高い傾向にあります。こういったことは保護者が子どもの口腔の健康維持にどのように関心を持っているかという

保護者の方へ

ことのあらわれでしょう。歯みがきの正しい方法については、かかりつけ歯科医にご相談下さい。

【食習慣】

夕食のあと、寝るまでの間にまた何かを食べる習慣はむし歯のない子のほうがむし歯の子に比べて、明らかに少ない傾向があり、また朝食を食べない習慣はむし歯のない子のほうが少く、間食の回数でもむし歯のない子のほうが少ない傾向がありました。

これらの生活習慣は独立したのではなく、お互いに関係もっています。歯・口の健康づくりを通して、お子さんの健康的な生活習慣をつくっていきましょう。

けんこう は 健康な歯のための チェックテスト

じぶん ことば 答えに〇をつけて 矢印に そって進もう！

スタート Q.1

あさ なんじ お 朝は何時に起きてるの？

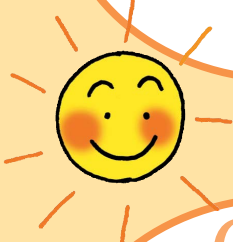
7時まで……………3点
7時～7時30分 ……2点
7時30分すぎ……………1点



Q.2

まいあさ あさ 毎朝、朝ごはんを食べる？

まいにち た 毎日食べる……………4点
ときどき食べる……………2点
食べない……………0点



Q.4

おやつのかいすう 回数は？

1日1回時間をきめて…2点
食べない……………2点
1日2回以上……………0点

Q.3

おひる ごはんのあと ハミガキをする？

する……………3点
ときどき……………2点
しない……………0点



Q.6

のどがかわくと何を飲むの？

ぎゅうにゅう ちや むぎちゃ みず 牛乳、ウーロン茶、麦茶、水…3点
ジュース、スポーツドリンク…2点
コーラ、カン紅茶……………1点

Q.5

このなか よく食べるおやつはどれ？

おせんべい、果物など ……3点
アイスクリーム、クッキー…2点
チョコレート、菓子パン……………1点

Q.7

ゆうしょく のあと寝るまでに 何か食べる？

食べない……………6点
ときどき食べる……………3点
食べる……………0点

Q.9

よる なんじ ね 夜は何時に寝るの？

9時まで……………3点
10時まで……………2点
10時すぎ……………0点



Q.8

おうちの人に 歯のチェックをしてもらおう？

毎日してもらう……………3点
ときどきする……………2点
しない……………0点



ここでおわりです。何点だったかな？

てん 点

じぶん ことば てんすう ごうけい 自分で〇をつけた答えの点数を合計してみよう！

20～30点… すばらしい！ 80歳まで自分の歯でいられるよ。おうちの人に「ありがとう」を言おう。

19～10点… 少し心配ですね。どうすれば健康な歯や歯ぐきでいられるか考えてみよう。

3～9点… たいへん心配です。おとなになったら入れ歯になるかも！これからおとなの歯がはえそろいます。かかりつけの歯医者さんに相談し、一生自分の歯で食べられるようにがんばろう。

