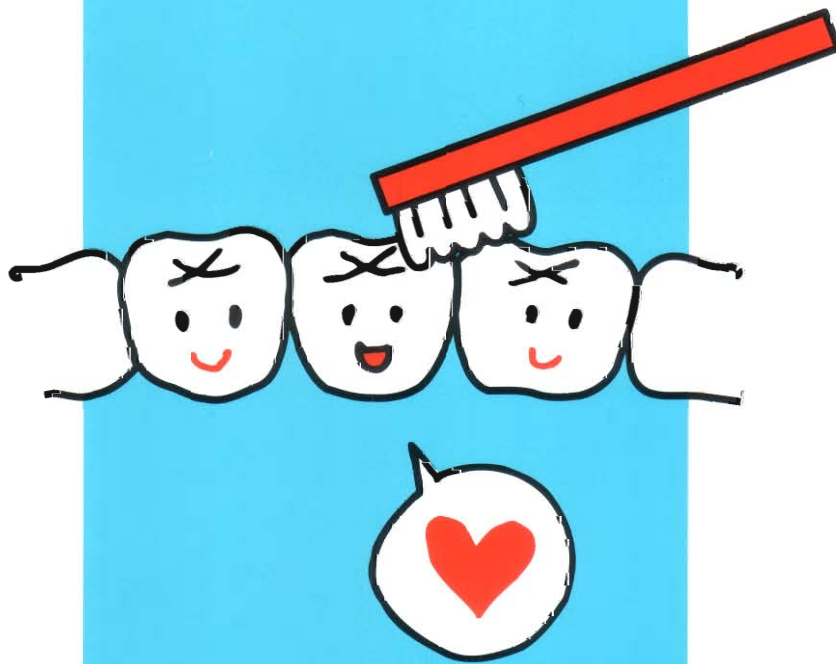


キッズ
KIDS
ハチマルニイマル
8020
ノート



小学校

年 組 氏名

8020って、なあに？

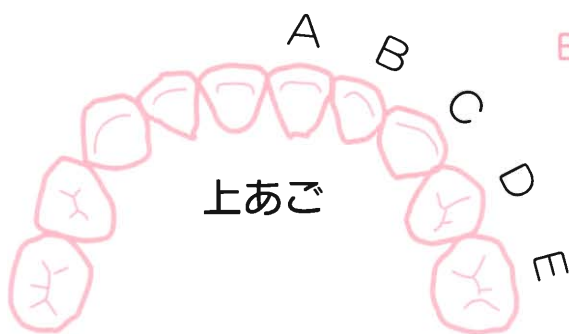
「8020:ハチマルニイマル」とは、80才になっても、自分の歯を20本以上残そうということです。自分の歯が20本以上あると大体の食べ物がよくかめて、おいしく食べられ、一生元気ですごせますよ。

自分の歯は、何本あるでしょう？実際にしらべてみよう

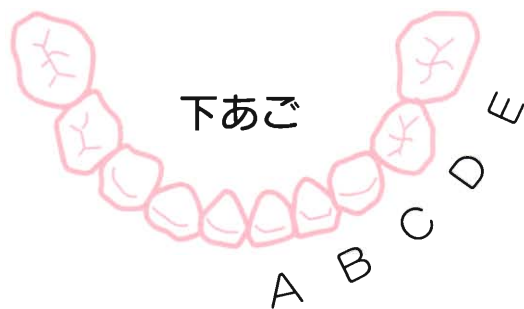
自分の年齢()才 乳歯()本 永久歯()本 合計()本
だから、4ケタの数は()となります。

歯の名前をおぼえよう

(図を参考にしてね)



にゅう し し れつ す
乳歯の歯列図



- | | | | | |
|---|---------------------|---|---|-----------------------------------|
| A | にゅうちゅうせつ し
乳中切歯 | → | 1 | ちゅうせつ し
中切歯 |
| B | にゅうそくせつ し
乳側切歯 | → | 2 | そくせつ し
側切歯 |
| C | にゅうけん し
乳犬歯 | → | 3 | けん し
犬歯 |
| D | だいにゅうきゅう し
第1乳臼歯 | → | 4 | だいしょうきゅう し
第1小臼歯 |
| E | だいにゅうきゅう し
第2乳臼歯 | → | 5 | だいしょうきゅう し
第2小臼歯 |
| | | | 6 | だいだいきゅう し さいきゅう し
第1大臼歯(6才臼歯) |
| | | | 7 | だいだいきゅう し さいきゅう し
第2大臼歯(12才臼歯) |
| | | | 8 | だいだいきゅう し おやし
第3大臼歯(親知らず) |

お家の人の歯の数を調べてみよう

例)おにいさん	14 才	28 本	1428



第1大臼歯(6才臼歯)

は「歯の王様」。
でも、はじめはとてもむし歯になりやすいんだ。
しっかり磨いて、むし歯から守ってね。

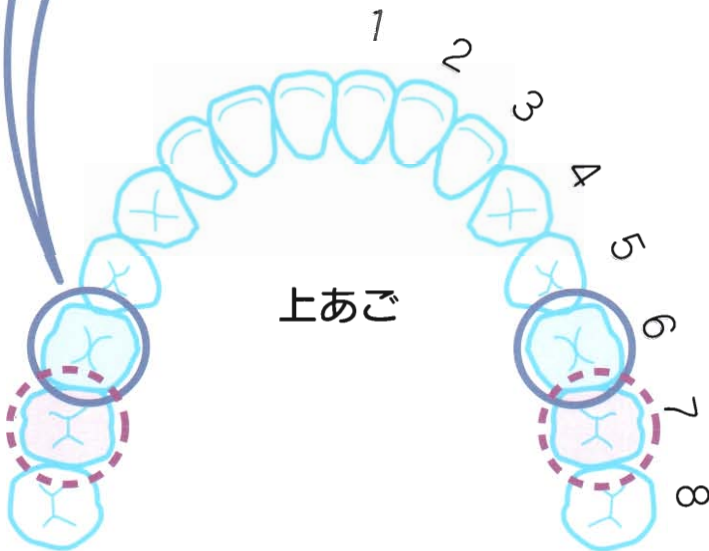
おうちの人にも仕上げ磨きをしてもらおう。



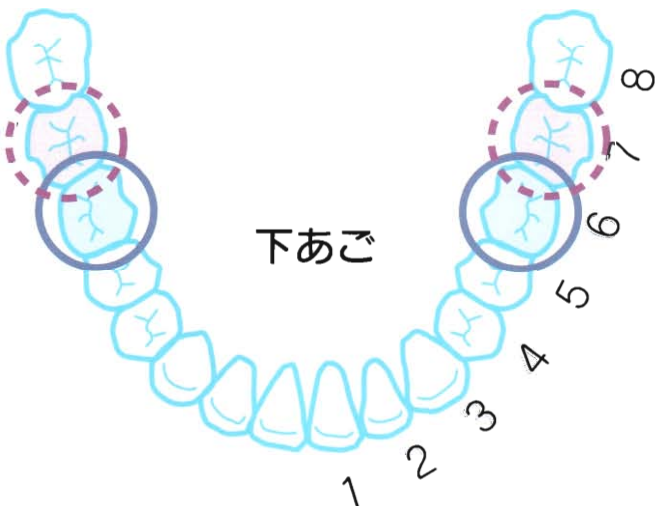
第2大臼歯(12才臼歯)

も、とても大切な歯。
でも、やっぱり

むし歯になりやすいんだ。
第1大臼歯と同じようによく磨いて、おうちの人にも時々点検してもらおう。



永久歯の歯列図



参考

残っている本数で
食べられる食品

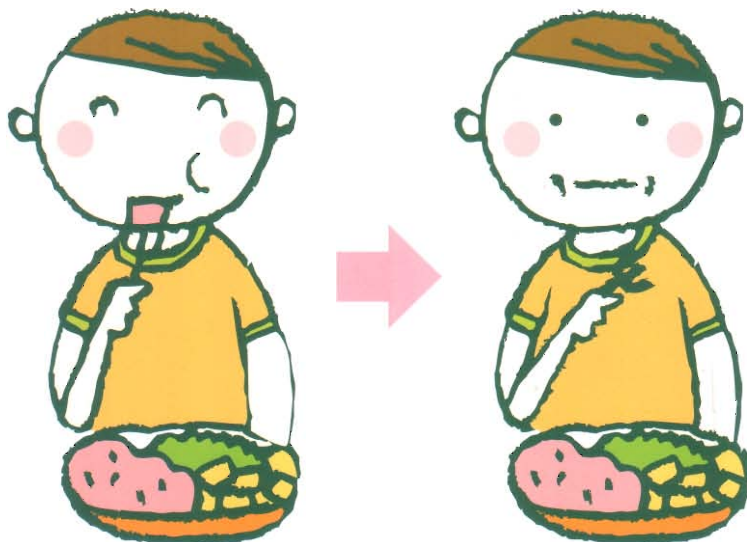
- 20本以上…フランスパン、堅焼きせんべい、するめなど
- 6~17本…おこわ、かまぼこ、きんぴらごぼうなど
- 0本~5本…うどん、豆腐、バナナなど

お口のはたらきってなあに？

お口には何がある？

お口のなかでは歯やあごの骨、頬、歯肉、舌、唾液などがそれぞれの役割を果たしています。それぞれがうまく調和してはたらくことによって、さまざまなことができるのです。

食べて飲み込む



かむ＋すりつぶす＋飲み込む

食べ物が口にはいるとまず唇が閉じ、下あごが動き歯と歯がかみ合わさり、すり合わされて食べ物がちぎれ、細くなり舌が唾液と食べ物を混ぜ合わせて、ほっぺたと協力してのどの奥へと運ばれ、飲み込まれていきます。

発音する

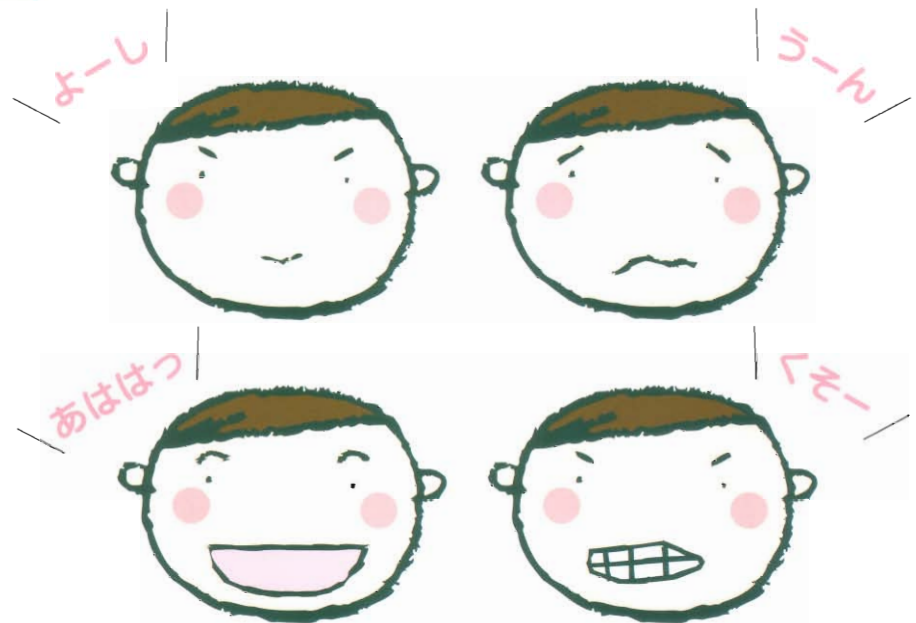


声のもとを作るのは声帯ですが、私たちが聞きやすい声を作り上げるのは、舌やほっぺたがうまい具合に動いて、音を口の中で共鳴させるからです。

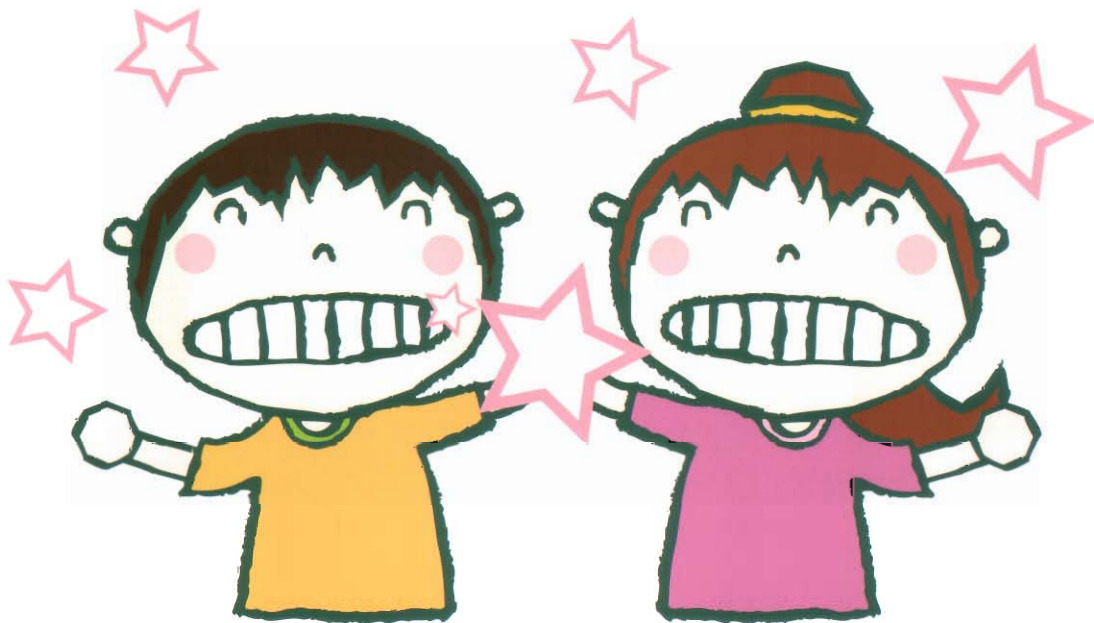
声を出す＋歌う

表情をつくる

お口の周りの皮膚ひふの下には、顔の表情をつくる筋肉がいくつかあって、皮膚ひふを動かして、笑ったとき、怒ったとき、泣いたときなどの表情を変化させます。



美人・美男子になる



「めいぼうこうし明眸皓齒」という言葉があります。美人をあらわす言葉で、明るい目元と、白く美しい歯という意味です。笑ったときに見えるきれいな歯並びや白い歯の色が、美人・美男子をつくるのに役に立っているのです。

よくかむと、なにが いいの？

よく噛むことの効用



縄^{ひみこ}弥^こ呼^こ時代の食事の^{こんだて}献立を食べるのに

↓
4000回かみ 50分かったが

現代の食事は

↓
600回かみ 10分ですんでしまう。

(神奈川歯科大学口腔^{くわく}生^{せい}化学教室
齋藤 滋教授)

ひ ひ まん ふせ
肥満を防ぐ

み み かく はっ たつ
味覚の発達

こ こと ば はっ おん
言葉の発音がはっきり

の のう はっ たつ
脳の発達

は は
歯の病気を防ぐ

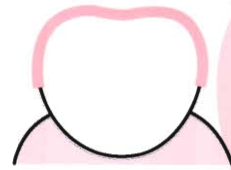
が が
がんを防ぐ

い い ちよう はたら そく しん
胃腸の働きを促進する

ぜ ぜん しん たいりよくこうじょう ぜんりよくとうきゆう
全身の体力向上と全力投球

どうしてむし歯や し にく えん 歯肉炎になるの？

歯の質の強さは人によって異なります。
 フッ素ふっそによって歯の質を強くすることができます。



歯の質

食べ物の中でも特に甘い物(糖質)がむし歯菌の栄養となります。食べ物ばかりでなく甘い飲み物にも注意しましょう。

食べ物(糖質)



よく食べるおやつは○をつけましょう

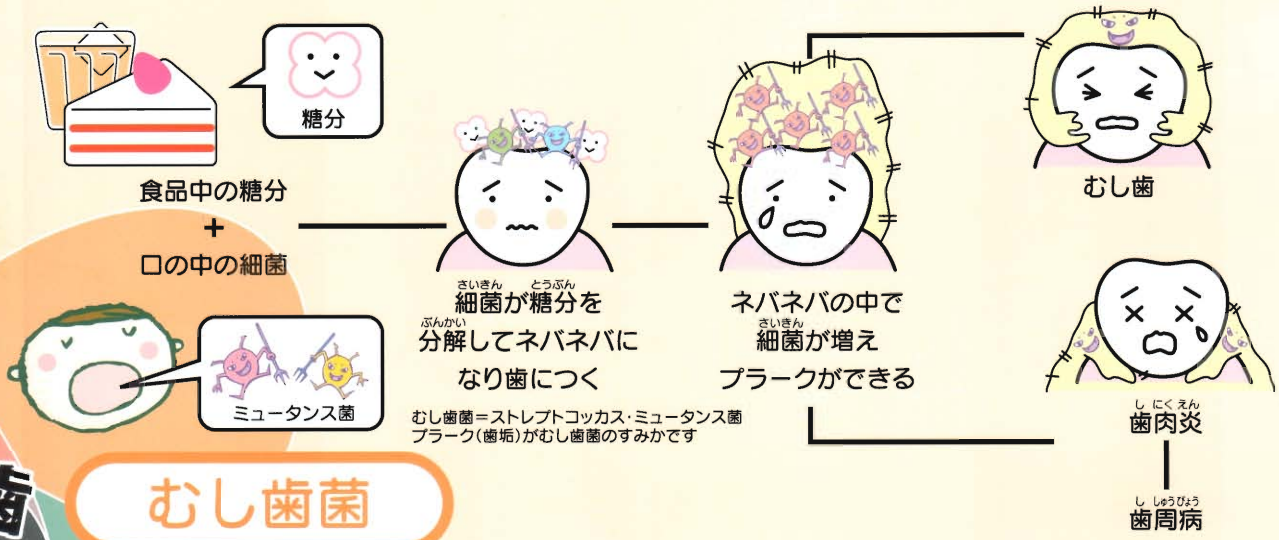
右と左
 どちらがむし歯に
 なりやすいかな？

- ジュース
- スポーツ飲料いんりょう
- 乳酸菌飲料にゅうさん きんいんりょう
- アメ
- チョコ
- アイス
- ケーキ
- 菓子パン
- スナック菓子

- お茶
- 水
- リンゴ
- ミカン
- おにぎり
- フランスパン



むし歯と歯肉炎のメカニズム



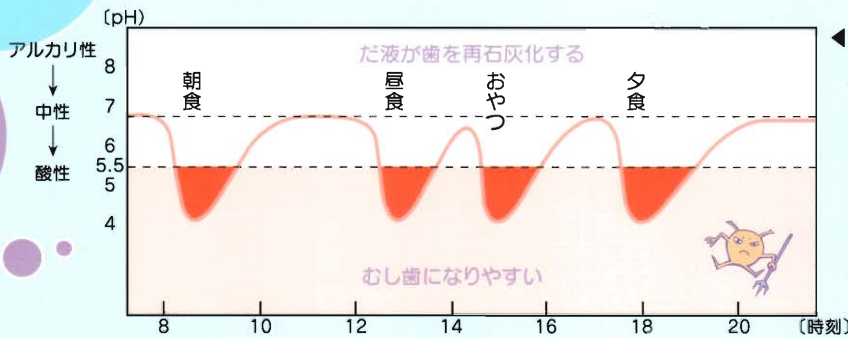
むし歯菌

時間 食事は規則正しく決まった時間に

お菓子などをちょこちょこ食べていると口の中が常に酸性になって、むし歯になりやすくなります。間食は控えて、だ液が歯を再石灰化する時間を確保しましょう。



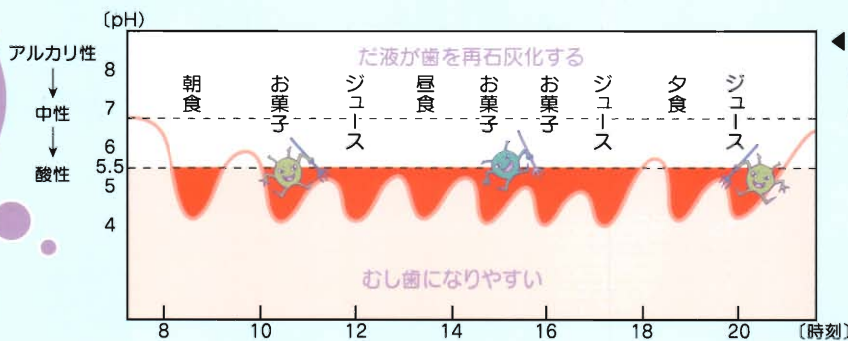
規則正しく食事をすると...



だ液が歯を再石灰化する時間が確保されています。



お菓子などをちょこちょこ食べていると...



だ液が歯を再石灰化する時間がとれないので、むし歯になりやすくなります。

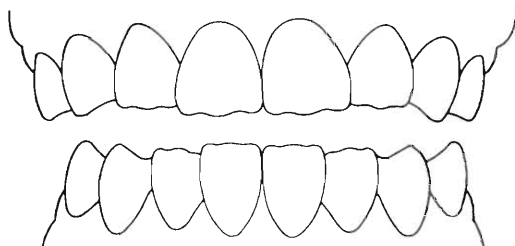


お口の中を探検してみよう

自分の歯肉の状態を観察してみよう。

	健康な歯肉 <small>しにく</small>	歯肉炎になっている歯肉 <small>しにくまひ</small>
色	ピンク	赤
形	シャープな三角	まるい
表面	つぶつぶ(ステップリング)あり	つぶつぶなし

左の表を参考にして自分の歯肉の状態をカガミでよく観察して赤くぬってみよう。

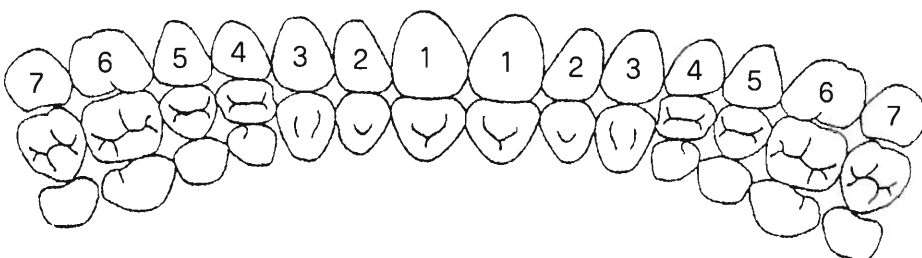


鏡に写った自分の歯

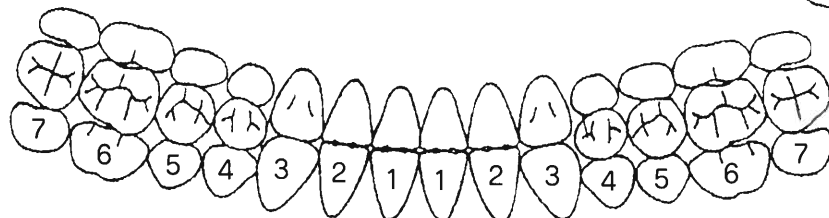
1回目

年 月 日

上の歯



下の歯



歯ブラシの状況

A 良

B 不良(大きさ 大・小)(ブラシが硬い・柔らかい)(交換時期)

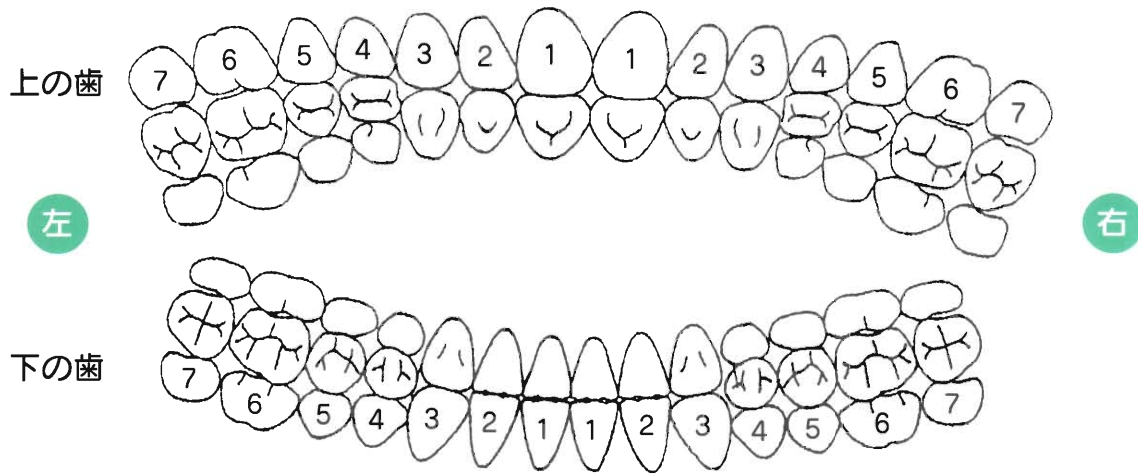
これからの目標

(気をつけていきたいこと、実践していきたいことなど書いてみよう)

保護者からのアドバイス

年 月 日

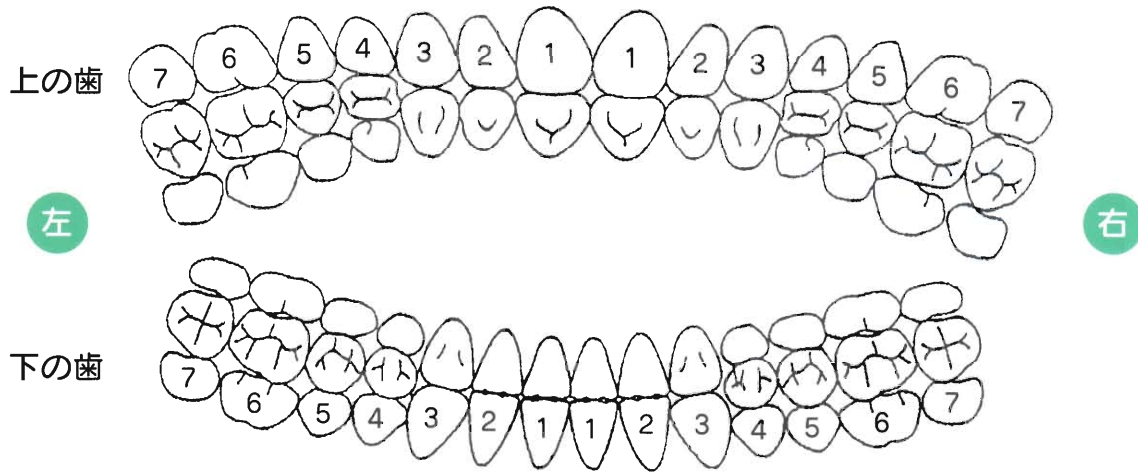
2回目



先生からのアドバイス

年 月 日

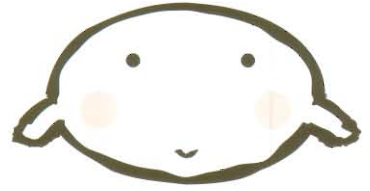
3回目



先生からのアドバイス

僕“フツ君!”知ってる?

僕を見つけてくれたアメリカのマッケイさんは、とても虫歯の少ない地域があるのをなぜか不思議に思い、いろいろ調べたところ、その地域の人達は適量の“フツ素”を含んだ水で生活していたことを突き止めたんだ。だから“フツ素”はむし歯の予防に重要なものなんだ。



“フツ素”については中学2年生で学習するけど、身近な土や水、植物、動物、人間の体にも含まれていて、毎日の食べ物や飲み物からとっているよ。歯や骨の健康にとって、フツ素は大切な自然からの贈り物なんだ。いろんなところで使われているよ。よかったらみんなに教えてあげてね。

解説

フツ素の利用には、いろいろな方法があります。さまざまな方法を組み合わせて行くと、いっそう効果があります。年齢と場面に応じたフツ素を利用しましょう。



食生活について おさらいしましょう。

あなたはむし歯になりやすい食生活をしていませんか？次の質問に答えて得点表で採点してみよう。(お父さん、お母さんと一緒にやってみよう)

Q1 朝は何時頃起きますか？



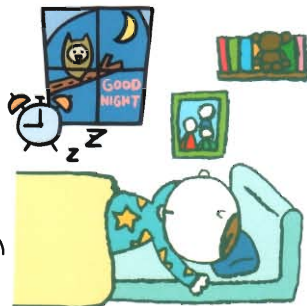
- a. 7時より前
- b. 8時頃
- c. 8時半以降
／決まっていない

Q2 外で元気に遊んでいますか？



- a. 毎日外で遊ぶ
- b. 時々外で遊ぶ
- c. ほとんど外で遊ばない

Q3 夜は何時頃寝ますか？



- a. 9時より前
- b. 9時～10時
- c. 10時以降
／決まっていない

Q4 朝ご飯をしっかり食べていますか？

- a. 毎日食べる
- b. 時々抜いてしまう
- c. ほとんど食べない



Q5 おやつは1日何回
食べますか？

- a. 1回
- b. 2回
- c. 3回以上



Q6 室内で遊びながらお菓子を
食べますか？

- a. よく食べている
- b. たまに食べている
- c. 遊びながら食べる
ことはない



Q7 夕食より後にジュースや牛乳を飲んだり甘い物を食べたりしますか？

- a. よくする
- b. 時々する
- c. ほとんどしない



Q8 よく食べているおやつはどんなもの？



- a. 果物・サンドイッチ
- b. プリン・ゼリー
- c. スナック菓子・あめ・チョコレート

Q9 よく飲んでいるのはどんなもの？



- a. お茶・お水
- b. 牛乳
- c. ジュース・
乳酸飲料・炭酸飲料

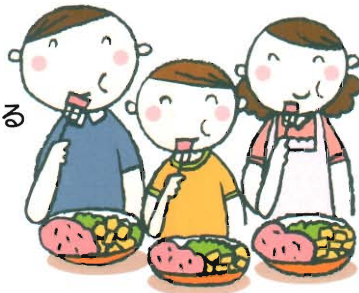
Q10 嫌いな食べ物はありますか？

- a. 嫌いな食べ物はない
- b. 1つか2つある
- c. 3つ以上ある



Q11 よくかんで食べていますか？

- a. よくかんでいる
- b. よくかまないこともある
- c. あまりかまずに飲み込むことが多い



Q12 歯磨きはきちんとしていますか？

- a. 食べた後は必ずよく磨く
- b. 1日1回はきちんと磨く
- c. 磨かない日もある



Q13 歯科医院に健診に行っていますか？

- a. 行ったことがある
- b. 定期的に行っている
- c. むし歯を見つけた時だけ歯科医院に行く



Q14 歯科医院でフッ素塗布をもらったことがありますか？

- a. 一度もない
- b. ある
- c. 定期的にしてもらっている



得点表

	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14
a	5	5	5	5	5	0	1	5	5	5	5	5	2	1
b	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	5	3
c	1	1	1	1	0	5	5	1	1	1	1	0	1	5

上の得点表を見て、下の表に得点を書き込んでみましょう。

Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q1~Q14の合計点

Q1~Q7の合計 (あ)	Q4~Q11の合計 (い)	Q10~Q14の合計 (う)
-----------------	------------------	-------------------

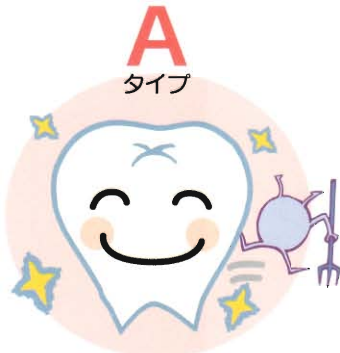
これらの得点については、下の【もう少し詳しく…】の欄をご覧ください。

キミは何タイプかな？

70点~55点 → Aタイプ

54点~35点 → Bタイプ

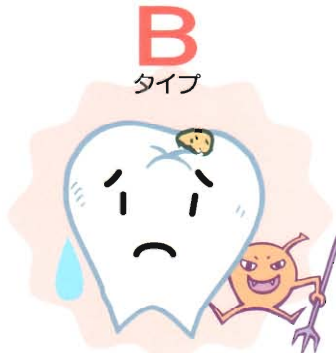
34点~11点 → Cタイプ



A
タイプ

その調子!

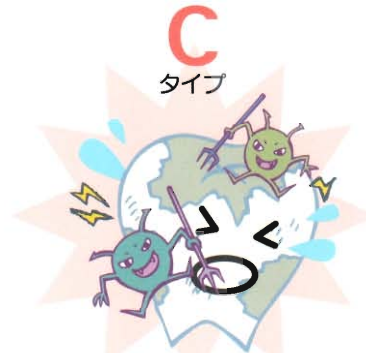
昼は外で元気に遊んで、早寝早起き。正しい生活リズムがむし歯予防の第一歩です。



B
タイプ

もうひといき!

おやつのちょこちょこ食べはむし歯のもと。決まった時間に食べて、食べたらずきを。



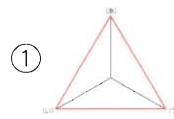
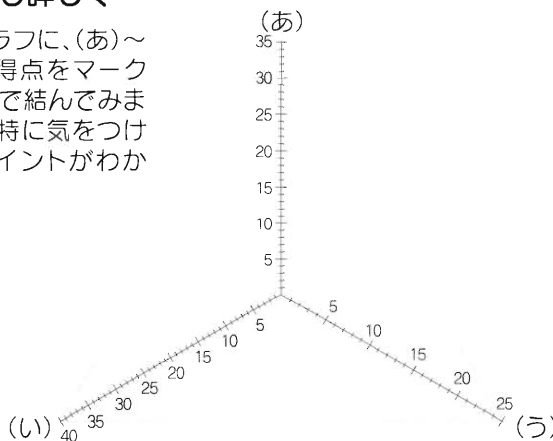
C
タイプ

たいへん!

口の中ではむし歯菌たちが大喜び。このままではたくさんむし歯ができちゃうかも…。

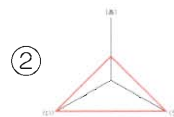
もう少し詳しく…

右のグラフに、(あ)~(う)の得点をマークして、線で結んでみましょう。特に気をつけたいポイントがわかります。



①まんべんなく高い

このような形になるのが理想です。



②(あ)が低い

早寝早起きを心掛けるなど、生活リズムを見直してみましょう。



③(い)が低い

糖分や脂分の取りすぎ、野菜不足などになっていませんか？食事内容を見直してみましょう。



④(う)が低い

歯磨き指導、定期検診、フッ素塗布など、むし歯予防のためにも、歯科医院を活用しましょう。

8020

