

保護者の皆様

歯と口の健康には、生活習慣が重要です！

小学校3年生から5年生約1400人に生活習慣の調査を実施し、歯と口の健康と生活習慣の関係の分析から「朝ごはんを食べる」や「朝起きる時間が決まっている」「朝ごはん後、歯を磨く」など生活習慣が歯の健康にかかわりがあることが分かりました。

「**お口の花まるチェックシート**」でお子様と家族皆さんの生活習慣を見直してみましょう。

お口の花まるチェックシートを やってみよう

① はい・いいえの当てはまる方の数字を
にそって囲みます。

	はい	いいえ
朝ごはんは食べますか。	4 6 8	0 0 0
朝起きる時間は決まっていますか。	2 2 4	0 0 0
朝ごはん後、歯を磨きますか。	2 0 4	0 0 0
甘い飲み物を毎日飲みますか。	0 0 0	0 0 4
ごはんの後、お茶を飲みますか。	3 0 0	0 0 0
硬い食べ物が好きですか。	2 1 0	0 0 0
学校に行く前にテレビや動画を見ますか。	0 0 0	2 0 0
学校や児童クラブから、家に帰る時間は決まっていますか。	0 2 0	0 0 0
忘れ物をよくしますか。	0 0 0	0 1 0
フッ素を塗ってもらったり、フッ化物洗口をしたことがありますか。	2 1 0	0 0 0
歯磨き剤にフッ素が入っていることを知っていますか。	0 1 0	0 0 0
噛んだ時、歯が痛いですか。	0 0 0	0 2 0
歯を磨くと歯ぐきから血が出ますか。	0 0 0	0 1 0
口が大きく開けられますか。	3 3 0	0 0 0
	○ △ □	● ▲ ■

② で囲んだ数字を上から縦に足します →

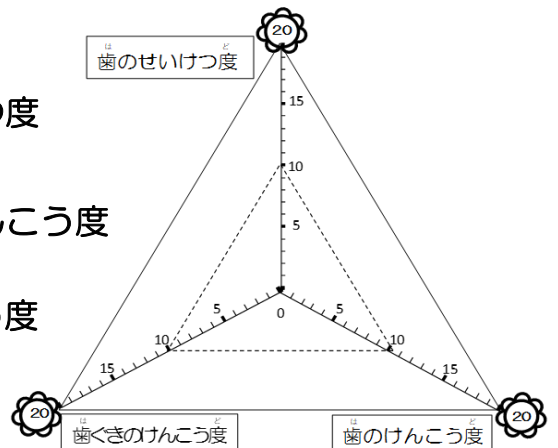
③ 同じ記号の数字を足します。

○の数字+●の数字
() () ➡ 歯のせいけつ度

△の数字+▲の数字
() () ➡ 歯ぐきのけんこう度

□の数字+■の数字
() () ➡ 歯のけんこう度

20点が
満点です



親子いっしょに

くちはな せいかつ お口花まる生活



まいにち あさ た 毎日、朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、元気の源。
朝ごはんを毎日しっかり噛んで食べることで、眠っていた脳が覚醒し、1日を元気に過ごすことができます。



か た よく噛んで食べよう

歯や口の健康には、唾液（つば）の役割は重要です。歯についた食べかすを洗い流し、むし歯になりかけた歯を元に戻すなど多くの役目があります。

唾液を多く出すには、よく噛んで食べることが一番です。ゴボウや小魚など歯ごたえのある物を食べましょう。

た ながら食べ！していませんか？

朝ごはんを食べながらテレビや動画を見ていることはありませんか？

食事中はテレビを消して、おいしい食事をよく噛んで楽しみましょう。

だらだら食べたり飲んだりすることは、お口の健康にとって良くない習慣です。

しよくご ちゃ の 食後にお茶を飲もう

甘い飲み物を毎日飲んでいる児童がむし歯になりやすく、また、食後にお茶を飲んでいない児童に歯垢（歯の汚れ）がついている傾向がありました。

のどが乾いたらお茶を飲みましょう。また、ごはんの後は、お茶を飲んでお口をさっぱりさせる習慣をつけましょう。



せいかつ ととの 生活のリズムを整えよう

家に帰る時間が決まっていなくて夜寝る時間や朝起きる時間が決まっていない傾向がありました。

決まった時間に寝て、決まった時間に起きることは、規則正しい生活リズムの基本であり、お子さんの成長や歯や口の健康にも繋がります。

かぶつ ぼよぼう フッ化物でむし歯予防

フッ化物（フッ素）の応用は、むし歯予防の効果的な方法の一つです。

歯医者さんで定期的に歯科健診・フッ化物塗布を受け、フッ化物洗口（フッ素のうがい）やフッ化物入りの歯磨き剤を上手に活用しましょう。



はハ歯 O×クイズ わかるかな？

- 1 冷たいジュースと温かいジュースでは、温かいジュースのが甘く感じる？ ()
- 2 唾液（つば）がたくさん出るのは、夜、寝ているときである？ ()
- 3 お茶の中に歯を強くするフッ素が含まれている？ ()
- 4 小学生でも歯肉の病気（歯肉炎）になる？ ()