

# すこやか

6月1日のうかわっ子集会で、保健委員会が「歯と口の健康クイズ」を行いました。みんなが歯と口の健康について考えることができる機会になるよう、保健委員会で考えました。積極的にクイズに参加してくれている様子がみられました。



Q 人間の歯は全部で何本？

A 大人の歯(永久歯)は全部で28本です。親知らずをいれると32本です。子どもの歯(乳歯)は全部で20本です。個人差はありますが、大人の歯(永久歯)は6歳頃から生え始めて、中学生頃には生えそろういます。



Q 歯はどれくらいかたい？

A 水晶と同じくらいかたいです。とてもかたい歯ですが、むし歯の菌がつくる酸によって溶かされてむし歯になってしまいます。



Q 毎日歯みがきを一生けんめいにしていれば、むし歯にならない？

A むし歯は一つの原因だけでできるものではありません。毎日歯みがきをしていても甘いおやつやジュースを1日中食べたり、飲んだりしてれば、むし歯になってしまいます。正しい歯みがきと規則正しい食生活を送ることでむし歯は予防できます。また、定期的に歯医者さんに行って、すみずみまできれいにしてもらおうことも大切です。



Q 子どもは歯ぐきの病気になる？

A 最近は歯肉炎になる子どもが増えています。甘いものをひかえたり、かみごたえのある食事を取り、正しい歯みがきで歯の汚れを取り除いて予防しましょう。歯ぐきの病気になる、歯が抜けてしまうこともあります。

## <感想発表>

- ☆クイズは間違えてしまったけど、これから正しい歯みがきや食生活をしてむし歯にならないようにしたい。
- ☆夜ごはんのあとの歯みがきをがんばりたい。
- ☆正しい方法で歯みがきをしてほしいと思いました。
- ☆みんなが守ってくれるといいなと思いました。
- ☆これからはよりよい生活をして、歯みがきをします。
- ☆甘いものをひかえようと思った。

