

おとな だ 大人にクイズを出してみてね

は くち こま は い し ゃ い
歯やお口に困っていなければ、歯医者に行かなくてもよい？



こた
答えは



は くち びょうき まえ よぼう
歯やお口が病気になる前に予防する
ことが大切です。家族でかかりつけ
し か い も
歯科医を持ちましょう！

ほ ご し ゃ 保護者の方へ



仕上げみがきは、毎日しましょう！

乳歯から永久歯へ生え変わる時期は、歯が抜けてすき間が
できたり、歯の高さが揃っていないので、本人磨き（セル
フケア）だけではきれいに磨くことが難しくなります。
小学生の間は、磨き残しや歯並び等の点検も含めて
仕上げ磨きをしてあげましょう。



かかりつけ歯科医を持ち、定期健診や予防処置、 歯みがき指導を受けましょう！

学校の歯科健診結果に異常がなくても、子どもの歯と口の健康を
保つためには、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケア
（定期健診・予防処置（フッ素塗布等）・歯みがき指導など）を
受けることが大切です。
子どもの将来のために、お口を健康にする習慣をつけましょう。



多摩市は、みんなの笑顔が広がる歯と口の健康を推進する条例を制定しました！

発行日：令和7年3月

多摩市健康福祉部健康推進課

☎ 042-376-9149

〒206-0011 東京都多摩市関戸4-19-5

条例の詳細は、
多摩市公式ホームページへ



○×
クイズ
で

しょうがくせいよう
小学生用

た の し く ま な べ る けんこう 健口クイズ



は おも こた
歯にいいと思うものは○か×どちらかな？ 答えてみてね！

もんだい 問題 1

は つよ
歯みがきは、ゴシゴシ強く
みがかくのが正しい？



もんだい 問題 2

あま かし
甘いジュースやお菓子などは、
むし歯になりやすい？



もんだい 問題 3

ごはんやおやつは、 にち なんかい
1日に何回も
食べていい？



もんだい 問題 4

がっこう しかけんしん けっか わる
学校の歯科健診の結果が悪くても
いた は い し ゃ い
痛くなければ、歯医者に行かなく
てもいい？



こた なか み
答えは中を見るニャ▶▶▶



みんなはできたかニャ

けんこう こた 健口クイズの答え

もんだい
問題

1

は 歯みがきは、ゴシゴシ強くみがくのが正しい？

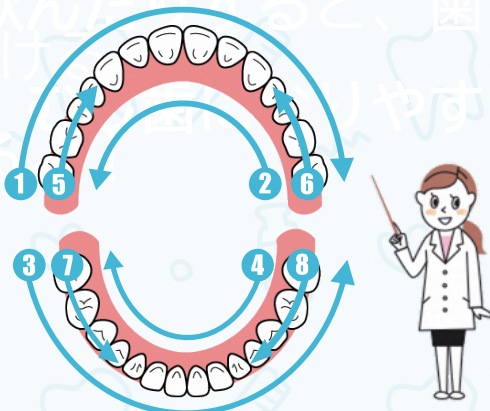


こた
答えは
✗

は 歯みがきは、
かる ちから こきざ
軽い力で、小刻みに、1本ずつ丁寧にしましょう！

みがき残しのないように、
スタートとゴールを決めよう！

ゴシゴシみがくと、歯や歯ぐきが
傷つくので気をつけよう！



もんだい
問題

3

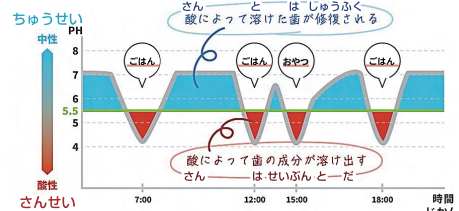
ごはんやおやつは、1日に何回も食べていい？



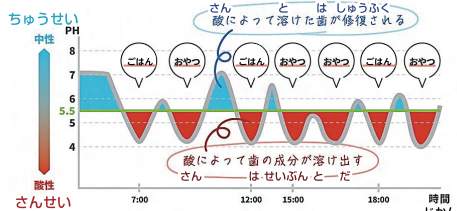
こた
答えは
✗

ちょこちょこ食べたり飲んだりして、歯が溶ける
時間が長くなるほど、むし歯になりやすくなるよ！

きそく ため
規則正しい食事



ちょこちょこ食べ



た じかん かいすう き
食べる時間や回数を決めようね！



もんだい
問題

2

ジュースや甘いお菓子などは、むし歯になりやすい？



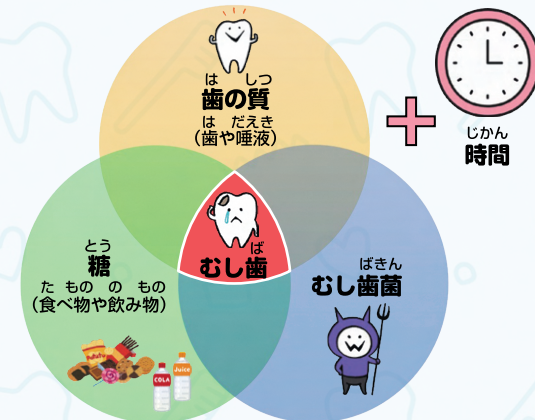
こた
答えは
○

むし歯菌は、砂糖などを栄養にして
歯を溶かす酸をつくって、むし歯にするよ！

3つの輪が重なっている時間が
長いとむし歯になるよ！

いろいろ工夫してみよう！

- ・ジュースやお菓子選び
- ・食べたらずきみがき



もんだい
問題

4

学校の歯科健診の結果が悪くても、痛くなくても、
歯医者に行かなくていい？



こた
答えは
✗

必ず歯医者さんへ行きましょう！
早めに治療をしてもらうことが大切だよ！

むし歯があったり、歯ぐきがはれていたり、歯が汚れていたり、お口に
トラブルがあるかもしれません。学校の歯科健診だけではなくて、
歯医者さんでしっかりみてもらうといいよ！
乳歯(子どもの歯)と永久歯(大人の歯)が混ざって生えていると、
歯みがきが難しくなるから、
歯医者さんで歯みがきの練習
などをしてもらうことも
オススメだよ！

