

保護者さまのてびき



お子さまに正しく知識を伝えるために

読み聞かせながら歯に詳しくなる

歯の絵本 読み解き 10のポイント



親子で学ぶ歯の絵本
～ここがポイント！

①

だから、キャンディーやケーキ、チョコレートやビスケットを、好きなものを、好きなときにたべます。

甘いものを食べることはむし歯の直接の原因ではありません

■ライオンぼうやは甘いものが好き、という設定になっていますが、実は甘いものを食べることがむし歯の直接の原因になるわけではありません。

むしろ、好きなものを欲しい時に食べるだらだら食いの食生活の方が問題。

■この絵本はこうした「むし歯に対するあやふやな知識」をたしかかなものにしていただきたいという目的をもって編集しました。

■読み進めていただくことで、ライオンぼうやを反面教師にしながら、むし歯とその原因、予防の方法について、おわかりいただけるようになっています。

親子で学ぶ歯の絵本
～ここがポイント！

②

でも、ぼうやは、「そんなの、いやだよー」って、そのままおねてしまいます。あらあら、それでいいの？

食べてすぐ寝るとなぜむし歯になるの？

■むし歯菌は、食べ物を栄養にし、お口の中を酸性にします。そして、歯の表面が酸性になると、歯からカルシウムが溶け出してしまい、むし歯になりやすい状態になります。それを中性に戻すのが、唾液の役割です。

■また、睡眠中は唾液が出なくなります。食後、歯磨きをせずに、すぐ寝てしまうということは、つまりはむし歯菌を洗い流さない状態のまま、しかも唾液が少ない状態になってしまうので、非常にむし歯のリスクが高くなる、というわけです。

「あのままじゃ、ひどい むし歯になっちゃうわよ」

「ひどくなったら、はを、ぜんぶぬかなくちゃ いけないわ」

③



「はが なくなったら、どうぶつはいきていけないのに」

④

おやしきの
おてつだいさんたちは、
ぼうやのことが、しんばいです。



ぼうやには、
おかあさんが いません。
おかあさんが いたら、
ちゃんとはを みがきなさいと、
しかっている はずなのに。
ぼうやが ちいさなとき、
ライオンのおかあさんは、
びょうきで、しんでしまったのです。
「おかあさんが いなくても、
さみしくないように。ぼうやは、
あまいものを、いくらでも
たべたらいいのだよ」と、
ライオンの おとうさんは、
なみだを ひとつぶ、こぼします。



親子で学ぶ歯の絵本
～ここがポイント！

③

「ひどくなったら、はを、ぜんぶぬかなくちゃいけないわ」

「抜かずに治す」が基本の考え方

■ひどいむし歯になってしまうと、歯を抜かないといけない。
歯医者さんにこんなイメージをもっていないませんか？

最近の歯科医療は「なるべく自分の歯を残す」という
考え方が基本です。

■永久歯は一度抜いてしまうと二度とはえてきません。
むし歯の原因になっている箇所は確実に治し、
健康な箇所は残す。

医療技術、材料、道具がそれぞれ進化をとげることで、
そんなひとにやさしい治療ができるようになってきました。

親子で学ぶ歯の絵本
～ここがポイント！

④

「はが なくなったら、どうぶつはいきていけないのに」

野生動物はむし歯になるの？

■むし歯は人間特有の病気で、野生動物にはむし歯はないと言われています。

自然環境には歯医者さんはいません。

野生動物の食べるエサは、かたく歯ごたえがあります。

それらをしっかりと噛んで食事をするので、歯磨きをしているのと同じ効果が得られるため、
むし歯にならないのです。

■なんらかの原因で歯を損ねたり、歯が弱ってしまうと…。
それは野生動物にとって死を意味します。

「あのままじゃ、ひどい むしばに
なってしまうわよ」
「ひどくなったら、はを、ぜんぶ
ぬかなくちゃ いけないわ」



「はが なくなったら、どうぶつは、
いきていけないのに」

おやしきの
おてつだいさんたちは、
ぼうやのことが、しんばいです。



⑤ ぼうやには、
おかあさんが いません。

おかあさんが いたら、
ちゃんとはを みがきなさいと、
しかっているはずなのに。

ぼうやが ちいさなとき、
ライオンの
おかあさんは、びょうきで、
しんでしまったのです。
「おかあさんが いなくても、
さみしくないように。ぼうやは、
あまいものを、いくらでも
たべたらいいのだよ」と、
ライオンの おとうさんは、
なみだを ひとつづ、こぼします。



親子で学ぶ歯の絵本
～ここがポイント！

⑤

ぼうやには、おかあさんが いません。
おかあさんが いたら、ちゃんとはを みがきなさいと、
しかっているはずなのに。

なぜむし歯になるのかを、子どもにも 理論立てて教える意義

■歯磨きをしてさえいればむし歯にはならない、というわけではありません。

■ライオンぼうやは幼くしてお母さんをなくし、お父さんもむし歯予防に対する知識が欠けていたため、
残念ながらむし歯になってしまいました。

■こうしたことにならないためにも、保護者自身が正しく、新しい歯の知識をもたれ、
お子さまをリードしていってあげる必要があります。



親子で学ぶ歯の絵本
～ここがポイント！

⑦

いつも なにか、くちに いれていないと、きが すみません。

歯は自分で修復する！？

■むし歯予防の最大のポイントは「再石灰化」。
再石灰化とは唾液に含まれるカルシウムやミネラルにより
歯が自ら修復することをいいます。

■「いつも何か口に入れていないと気が済まない」のが
ライオンぼうやの生活習慣。

これがよくない理由は、食事の後、再石灰化に進んでいると
ころで、さらに食べ物を食べることで、せっかくの再石灰化の
効果を途中で寸断してしまうということにあります。

■ですから、寝る直前の飲食だけでなく、だらだら間食を
する食生活も、歯にとってよくないのです。
逆に規則正しい食事というのは、歯にとってもメリットが
あります。

■ちなみにライオンぼうやはキャンディーやチョコレートが
大好き。こうした歯に引っ付きやすい食品を、だらだら食べる
生活をしていけば・・・。

むし歯になってしまうのはいうまでもありません。

親子で学ぶ歯の絵本
～ここがポイント！

⑥

けれど、ほかの ライオンたちは、がぶっと えものに かじりつけるのに、
ぼうやは……あらあら、うまく いきません。

噛む力とむし歯の関係

■噛む効果とは単に食べ物を小さくつぶすだけではありません。
噛むこととは、唾液を分泌することにもつながります。
よく噛める健康な歯を保つことは、むし歯を抑制する働きのある唾
液をより多く出せることでもあるのです。

■よく噛むことは、脳の発達につながったり、栄養を効率よく体に
吸収できるなど、歯を丈夫に保つ以外のメリットもあります。



親子で学ぶ歯の絵本
～ここがポイント！

⑧

ぼうやには、もう けんこうな はが、いっほんも のこっていません。

一生自分の歯で食べること。 何がいの？

■同様にして、噛むことというのは、高齢者にとっても重要なポイントとなってきます。噛むことで消化がよくなり、また大脳を刺激するので認知症予防にもつながります。

■ライオンぼうやはたしかに定期的に歯医者さんに通っていましたが、しかしそれは歯が悪くなってから、その都度通院するというもの。実はこの通院スタイルは、日本の患者さんの歯の治療に対するよくある考え方です。

■北欧をはじめとする海外では、悪くなってから行くのではなく、日頃からむし歯の予防のために行く所、という考え方をします。

そのため同じ年齢の高齢者を比較した場合、日本は入れ歯をしている人が多いのに比べ、北欧では自分の歯が残っている人が多いというデータがあるそうです。

■歳をとると入れ歯をするというイメージがあります。

若いうちから、歯を悪くしないうちにメンテナンスをするようにしていれば、本来は一生自分の歯で食べ続けることができるのです。



親子で学ぶ歯の絵本
〜ここがポイント！

⑨

「ほんとうに、すべてを、さしだすのですね」

すべてをさしだしてでも 手に入れたい「自分の歯」。

■自分の歯は命よりも大事！？

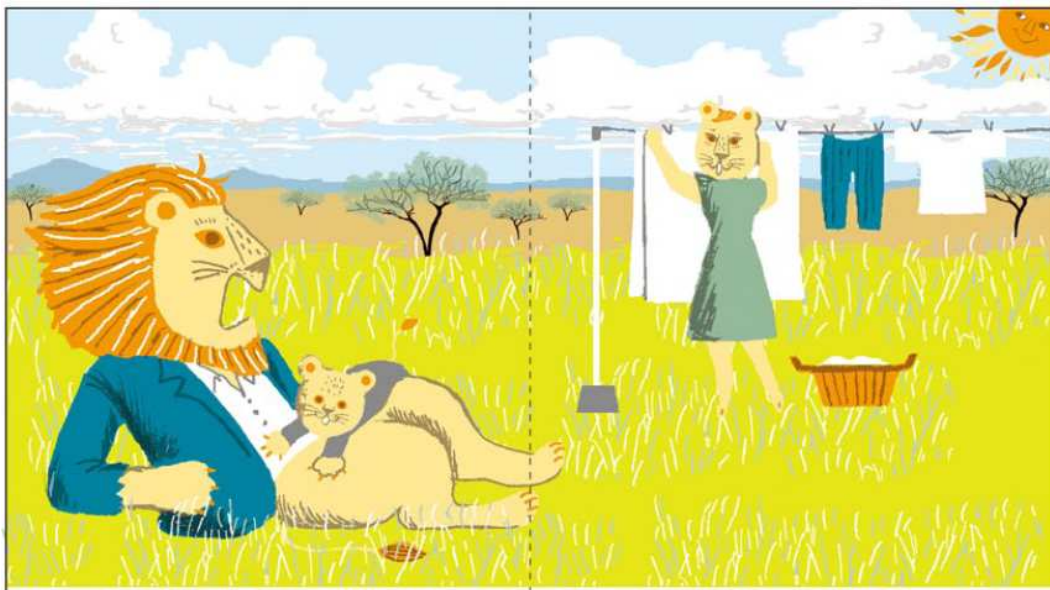
もちろんそれはおかしい表現です。

でも歯は一旦削ってしまったり抜いてしまうと、
二度と元に戻ることはありません。

■ライオンのお父さんは命をとられることまで覚悟
しましたが、最初にお伝えしたように、野生動物に
とって歯が残っているかどうかは死活問題。

歯がなければ、自然環境で生きていけません。

したがって、自分の命と引き換えにすることは、
ひいてはぼうやの健康を守ることでもあるので、
必ずしも不平等な交換条件ではありません。



ぼうやの はは、しろくて、まだむしばは、いっほんも ありません。

乳歯は生え変わるから、 むし歯になっても大丈夫、という誤解

■魔法の魔法で、健康な歯を取り戻した
(というよりも乳児に戻った)ライオンぼうや。

でも、乳歯って大人になるまでに生え変わるんでしょ…？

なーんてタカをくくっていれば、結局大人のライオンに
なったときに再び困ることになるでしょう。

■なぜなら生え変わるからといって乳歯のむし歯を放っておくと、
必ず永久歯にも、むし歯がたくさんできます。

意外と知られていないこの事実。

■さてその後のライオンぼうやは…？

そう、立派な大人のライオンに成長することでしょう。

もちろん、

お母さんライオンの厳しくも愛情あるしつけがあればこそ、
ですが…。

はっと、めが さめたとき、ライオンの おとうさんと
ぼうやは、ひろーい サバンナに、たおれていました。
「あら、おはよう。きょうも、いいおてんきよ」
そこには、ライオンの おかあさんが、います。しんで
しまったはずの、おかあさんが。

ぼうやは、まだ よちよちあるきで、おとうさんは、
とても わかいいです。

ぼうやの はは、しろくて、まだむしばは、いっほんも
ありません。

おとうさんは、おかねを、まだすこしも、もっていません。
もちろん、りっぱな おやしきも、ありません。

手引きの監修 ★こちらの先生にお聞きしました！

岡崎好秀 先生

愛知学院大学歯学部 卒業

大阪大学歯学部小児歯科を経て

現在、岡山大学 歯学部附属病院小児歯科 講師

専門は小児科・障害歯科