



けんこうじゅみょうにほんいち  
めざせ健康寿命日本一! クイズ あきたけんばん  
秋田県版  
は こうこう へん せいがい かいせつ  
歯と口腔 編【正解・解説】



あきたけん 秋田県で生活するあなたに知ってほしい、けんこうじゅみょう 健康寿命日本一をめざすヒントをクイズにしました。

あなたは何問せいがい 正解したかな?

番号	もんだい 問題	せいがい かいせつ 正解・解説
1	歯ブラシは必ず濡らして使う必要がある。正しいでしょうか?	<p><b>B 濡らさないで使う</b></p> <p>ひと昔前とは異なり、歯みがき剤のみでも十分に泡立ちます。また、途中で吐き出さずに、じっくり5分程度みがくためにも余分な水分は控えたほうがよいです。</p>
2	歯みがき後のうがいで正しいのはどちらでしょうか?	<p><b>B 軽くすすぐ程度にする</b></p> <p>むし歯予防に有効なフッ化物を歯に定着させるためには、歯みがき後のうがいはできるだけ少ない水で（ペットボトルのキャップ1杯程度でOK!）、軽く行います。また、うがい後はなるべく飲食をしないようにしましょう。</p>
3	歯ブラシはどれくらいで交換するのがよいでしょうか?	<p><b>A 1ヶ月</b></p> <p>歯ブラシの交換時期は1ヶ月程度が目安です。毛先が開いてきたら交換の合図ですが、1ヶ月たたずに毛先が開いてしまったら、強くみがきすぎの可能性があります。</p>
4	キシリトールのお菓子を食べてむし歯を予防することができる。正しいでしょうか?	<p><b>A 正しい（予防することができる）</b></p> <p>砂糖にかわる甘味料の利用はむし歯の発症を抑えることがわかっています。また、キシリトールはむし歯予防の効果が実証されている天然甘味料であり、食後にキシリトール配合のガムなどを摂取するのが有効とされています。キャンディーやガムなどを買うときは成分表を見てみましょう!</p>
5	日本では生涯にわたり自分の歯を何本以上保つことが目標とされているでしょうか?	<p><b>A 20本</b></p> <p>歯が10本以上なくなってしまうと食事に大きな影響が生じてしまうといわれています。大人の歯は親知らずを除いて28本ありますが、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（ハチマルニイマル）運動」があります。一生のうち自分の歯を20本以上保つことにより、かむ力を維持し健康で楽しく過ごすことができます。</p>

番号	問題	正解・解説
6	むし歯は世界で最も多い疾患である。正しいでしょうか？	<p><b>A 正しい（最も多い疾患）</b></p> <p>むし歯は世界で最も多い疾患として知られています。むし歯は多くの人が一生涯のうちに一度はかかる病気とされています。</p>
7	フッ化物洗口をすると歯が強くなりますが、正しいのはどちらでしょうか？	<p><b>A 洗口前にしっかり歯みがきをする</b></p> <p>フッ化物洗口には3つの効果があります。</p> <p>①歯を丈夫にします。</p> <p>②初期のむし歯を治します。</p> <p>③むし歯菌の働きを弱めます。</p> <p>洗口前にしっかり歯みがきをして、洗口後は、30分間飲食を控えましょう。子どもだけでなく、大人にも効果があります。</p>
8	自分でしっかり歯みがきできていれば、歯医者さんにみてもらわなくても大丈夫。正しいでしょうか？	<p><b>B まちがい（定期的に歯医者さんに行く）</b></p> <p>自分でしっかり歯をみがいているつもりでも、完全にきれいな歯にはなりません。定期的に歯医者さんに行ってむし歯を予防をしましょう。</p>
9	スポーツ飲料は水分補給のための飲み物のため、歯みがきをしなくてもいい。正しいでしょうか？	<p><b>B まちがい（しっかり歯みがきをする）</b></p> <p>スポーツ飲料は砂糖が多いため、むし歯の原因となります。運動をしたり、汗をかいたりした後に飲むようにして、普段の生活の中では、のどが乾いたら水やお茶を飲むようにしましょう。</p>
10	歯の健康は運動時の筋肉の動きにも関係する。正しいでしょうか？	<p><b>A 正しい（関係する！）</b></p> <p>運動時に歯を食いしばることで全身の筋肉を緊張させることがわかっています。筋肉を緊張させることで関節が固定されると体の安全につながり、しっかりと力を出すことができます。</p>

あなたも今日から始められる健康づくりのヒントはあったかな？もっとくわしく健康について知りたい時には、秋田県健康づくり県民運動推進協議会ウェブサイト「秋田健」で調べよう！



アキタケンコウ  
ここから始める健康寿命日本一！

