

問題1

こどもの歯はいつごろからでき始めるでしょう？

- ① お母さんのおなかの中にいるときから
- ② 生まれた直後から
- ③ ミルクをやめてから
- ④ 保育園に入ってから

解答 ①お母さんのおなかの中にいるときから

こどもの歯（乳歯）は、妊娠7週から10週くらいの間で赤ちゃんの顎の中に出来始めます。生後6ヶ月ごろから個人差はありますが最初の歯が生えてきます。

問題2

お口の中の病気と関わりが深いのはどれでしょう？

- ① 喘息
- ② 認知症
- ③ 食中毒
- ④ 難聴

解答 ②認知症

歯周病の悪化によって認知症が進みやすくなることが最近の研究で分かっています。またしっかりと食べ物をかむことは認知症の予防にもつながります。

問題3

昨年の4月10日、日本プロ野球の千葉ロッテマリーンズ対オリックス・バファローズ戦で28年ぶりに完全試合を達成して、今年の3月のワールド・ベースボール・クラシックでも活躍した佐々木朗希投手が、試合中にソファであることをしすぎて怒られたと、日本テレビ系の『しゃべくり007』で明かしていました。どんなことでしょう？

- ① 血圧測定
- ② ストレッチ
- ③ 歯間ブラシ

解答 ③歯間ブラシ

チームメイトの松川虎生捕手にも佐々木朗希投手が歯にはこだわっていると暴露されていました。

問題4

肉食恐竜の王者的存在といえるティラノザウルスは、どのくらい噛む力があつたといわれているでしょう？

- ① 300kg
- ② 800kg
- ③ 1トン
- ④ 3トン

解答 ④3トン

ティラノザウルスの顎の化石から判断すると、約3トンに及んだといわれているそうです。人間はおおよそ70kg前後。

問題5

古代ローマの庶民は、朝からニンニクを塗ったパンを食べていたといわれています。口臭予防として食後のうがいに使っていたのは？

- ① オリーブオイル
- ② トマトジュース
- ③ 血液
- ④ 尿

解答 ④尿

18世紀、フランスの近代歯科医学の父といわれる医学者ピエール・フォシャールも、著した『歯科外科医』の中で、尿によるうがいを勧めています。日本でも昭和30年代に、尿素を混ぜた練り歯磨きが販売されています。

問題6

1日のうちで、もっともむし菌菌がふえやすいのは？

- ① 夜ねている間
- ② 食事している間
- ③ お話している間

解答 ①夜ねている間

夜ねている間は、だ液の量が減るためお口の中でむし菌菌がふえやすいのです。寝る前には、かならず歯をみがきましょう！

問題7

この中で、いちばんむし歯になりにくいおやつはどれ？

- ① キャラメル
- ② せんべい
- ③ アイスクリーム

解答 ②せんべい

砂糖などあまいおかしは、むし歯のもと。せんべいはこの中では、むし歯になりにくいおやつですが、歯みがきをなまけていたら、むし歯になることも。おやつを食べたら歯をみがきましょう！

問題8

令和3年の歯の健康診断で全国の12歳の子供たちのお口の中を調べたところ、一人平均で永久歯（大人の歯）むし歯の本数が一番少なかった都道府県は新潟県でした。それでは、全国で二番目に少なかった県は？

- ① 長野県
- ② 山形県
- ③ 岐阜県
- ④ 愛媛県

解答 ③岐阜県

1位の新潟県は0.2本 2位は岐阜県と愛知県で0.3本 山形県は0.5本で8位 長野県は0.4本で4位 愛媛県は0.6本で17位でした。

問題9

国際宇宙ステーションで生活する宇宙飛行士は歯みがきをどのようにしているのでしょうか？

- ① 地上と同じように歯ブラシに歯磨き粉をつけてブラシする。すすぎのうがいもする。
- ② 歯磨き粉をつけてブラシはするが、うがいはしない。
- ③ 歯ブラシには何もつけないでブラシする。うがいもしない。
- ④ 宇宙飛行士はむし歯にならない薬を飲むので地球に帰るまで歯ブラシはしない。

解答 ②歯磨き粉をつけてブラシはするが、うがいはしない

水が非常に貴重なので節約するためにうがいをしなくていい歯磨き粉を使用します。終わった後は飲み込むか、タオルに吐き出すそうです。

問題10

2021M-1 グランプリ王者の錦鯉の長谷川雅紀さん、現在10本の歯が抜けていて、歯医者さんで治療を受けているとのこと。その長谷川雅紀さん、歯の治療が終わったら最初に何を食べたいと言いましたか？

- ① ステーキ
- ② うな重
- ③ せんべい
- ④ マカデミアナッツ

解答 ④マカデミアナッツ

治療費用が高額になるようですが、食べられなかった物が食べられるようになる嬉しさは、何ものにも代え難いものではないでしょうか。もっとも、歯がなくならないような生活を送るように心掛けたいものです。

問題11

フッ素入り歯磨き粉が、むし歯予防に効果がありますが、園児(3～5歳)の使用量(歯ブラシに出す量)はどれくらい？

- ① 米粒大程度
- ② グリンピース大程度
- ③ アーモンド大程度
- ④ とにかくタップリ

解答 ②グリンピース大程度

『歯科4学会合同のフッ化物配合歯磨剤の推奨される利用方法』として、3～5歳の場合、フッ化物濃度900～1000ppmFの歯磨き粉(フッ素入り子供用歯磨き粉)をグリンピース程度、歯ブラシに出して使用すること推奨しています。また、うがいをする場合は少量の水で1回のみとするなども推奨しています。より効果的にフッ素入り歯磨き粉を使用したい時は、かかりつけの歯科医院で相談してみてください。

問題12

歯垢(プラーク/歯の磨き残し)が原因の病気はどれでしょうか？

- ① むし歯
- ② 歯周病
- ③ 口臭
- ④ 肺炎

解答 すべて

歯垢はお口の中のむし菌が固まり、歯に張り付いたものです。歯垢の中のむし菌は酸を出して歯を溶かしたり（虫歯）、毒素を出して歯を支えている歯茎や骨も溶かしてしまいます（歯周病）。むし菌の塊ですから、抵抗力の落ちている方が飲み込んでしまったりすると肺炎を起こすこともあります。定期的に歯医者さんで自分の歯磨きの弱点を教えてもらうことも大切です！

問題 1 3

歯周病になると言われる可能性があるのは、次のどれでしょう？

- ① 男の人だけが歯周病になる可能性がある
- ② 子供でも歯周病になる可能性がある
- ③ 大人にならないと歯周病にならない

解答 ②子供でも歯周病になる可能性がある

歯周病というと大人だけになるものだと思われがちですが、それは間違えて子供も歯周病にかかります。歯肉炎と言ひ、歯周病の一つです。歯肉炎にならないためにも、普段の食生活、歯みがきに気を付けることが大切です。

問題 1 4

歴史上の有名人で入れ歯を使っていた人はだれでしょう？

- ① 上杉謙信
- ② 卑弥呼
- ③ 徳川家康
- ④ 坂本龍馬

解答 ③徳川家康

晩年の徳川家康は歯が全て無くなり、そのため木の入れ歯を作らせ食事をしていました！徳川家康が使用していた入れ歯はどんな作り方をしていたかということ、木ロウで歯型を取り、それを元に作り、使用したのはツゲの木でした。現在のように歯科技工士がいなかったこの時代では、一体誰が入れ歯を作っていたかということになりますが、それは仏師（仏像などの制作を担当する職人）でした。仏師が大名や身分の高い人の要求に応じて、ツゲの木を彫刻して入れ歯を作っていました。

問題 15

『結ぶより早齒にひゞく泉かな』これは江戸時代に詠まれた俳句です。手で清水をすくい、口に入れようとするとその冷たさが齒にしみる気がするといった意味です。虫齒や齒周病により冷水の美味しさも十分に味わえない事を嘆いている句です。これを詠んだ俳人は誰？

- ① 松尾芭蕉
- ② 小林一茶
- ③ 与謝蕪村

解答 ①松尾芭蕉

この句の碑は、古来旅人や地域の人々のオアシスであった清水や泉の水辺に好んで建てられているために、『泉』が『清水』となって口から口へ伝わったのかも知れません。