

虫歯予防デークイズ 全30問

保育園・幼稚園・ご家庭で使える3択クイズ | 答え・解説つき

クイズ大全 | 元教員・保育士免許保有 編集長 監修

このクイズについて

- ・対象：保育園・幼稚園～小学校低学年（保育士・保護者の方もぜひ）
- ・所要時間：約15～20分
- ・使えるシーン：ご家庭での親子クイズ / 歯みがき指導 / 6月の行事

まずはハミガキの基本！【初級編・10問】

Q1. 「虫歯予防デー」は、何月何日でしょう？

5月5日 6月4日 7月7日

ヒント：「6」と「4」の数字を声に出して読んでみよう！

答え： 6月4日

「6（む）4（し）」で「むし歯」と読めるからですね。実はこの記念日、1928年（昭和3年）から続いている、もうすぐ100年になる歴史ある記念日なんですよ。

Q2. 歯をピカピカにする道具は、次のうちどれ？

つまようじ ハブラシ ティッシュ

ヒント：朝と夜、毎日使うものだよ。

答え： ハブラシ

毎日のおともだち！自分専用のハブラシを大事に使いましょう。

Q3. ごはんを食べたあとに、いちばん大事なことは？

すぐに寝る 歯みがきをする おそとで遊ぶ

ヒント：お口の中をきれいにすることだよ。

答え： 歯みがきをする

食べたあとは必ずシュッシュ！すぐみがけない時は、お水で口をゆすぐだけでも違いますよ。

Q4. 虫歯になりやすい食べ物は、次のうちどれ？

おやさい チョコレートやアメ おさかな

ヒント：甘くておいしいものは、食べすぎ要注意！

答え： チョコレートやアメ

甘いものは虫歯のばい菌の大好物。とくにアメやキャラメルのように長くお口に残るものは要注意です。

Q5. 1日に何回くらい歯みがきをすればいい？

1回 2～3回 10回

ヒント：朝起きたとき、ごはんのあと、寝るまえ...

答え： 2～3回

毎食後がベストですが、難しい場合は「夜寝る前の1回」だけは必ず。寝ている間が、いちばん虫歯になりやすい時間帯なんです。

Q6. ハブラシでみがくのは、どこ？

かみの毛 歯と歯ぐき つめ

ヒント：口の中で、白くてかたい部分だよ。

答え： 歯と歯ぐき

歯ぐきもやさしくマッサージするように磨くと、ばい菌に強いお口になります。

Q7. 歯みがきをしないと、歯はどうなる？

おいしくなる むし歯になる おおきくなる

ヒント：痛くなって、歯医者さんに行かないといけなくなるよ。

答え： むし歯になる

食べかすが残ったままだと、ばい菌が歯を少しずつ溶かしてしまうんです。黒くなってしみたり、痛くなったりしますよ。

Q8. 歯医者さんは、何をしてくれる人？

髪を切ってくれる人 歯を見たり治したりしてくれる人 ごはんを作ってくれる人

ヒント：歯のお医者さんだよ。

答え： 歯を見たり治したりしてくれる人

こわくないよ、お口の健康を守ってくれる大切なお友だちです。半年に1回、虫歯がなくても見てもらうのが理想ですよ。

Q9. 子どもの歯は、いつか抜けて新しい歯に変わる？

ぜんぶ新しい歯に変わる 1本も変わらない 半分だけ変わる

ヒント：お兄ちゃんやお姉ちゃんの口を見てみよう！

答え： ぜんぶ新しい歯に変わる

小学校に上がる6歳ごろから、12歳ごろまでに、20本ある子どもの歯がぜんぶ大人の歯に変わります。

Q10. 寝るまえに歯みがきをしないでお布団に入ってもいい？

ぜったいダメ いつでもOK 1日おきならOK

ヒント：夜は虫歯のばい菌が大喜びしちゃうよ。

答え： ぜったいダメ

寝る前は1日でいちばん大事な歯みがきタイム！寝ている間はお口のつばが減って、ばい菌が一気に増えてしまうんです。

ここからレベルアップ！【中級編・10問】

Q11. 虫歯のもとになる、お口の中の小さなわるものを何という？

ばいきん ほこり お花のはなびら

ヒント：目には見えないくらい、とっても小さいよ。

答え： ばいきん

正式には「ミュータンス菌」と呼ばれる小さな菌です。お砂糖を食べて「酸（さん）」を作り、その酸が歯を溶かしてしまうんですよ。

Q12. 虫歯のばい菌の、いちばんのごちそうは何？

おさかな おさとう おしお

ヒント：甘いお菓子やジュースにたくさん入っているよ。

答え： おさとう

ばい菌はお砂糖を食べて、歯を溶かす「酸」を作り出します。甘いものを食べたあとは、お水を飲んだり口をゆすぐだけでも効果的ですよ。

Q13. 食べたあと、お口の中をきれいにしてくれる「お口のお水」を何という？

つば(だ液) ジュース おちゃ

ヒント：よく嘔むとたくさん出てくる、口の中の水だよ。

答え： つば(だ液)

つばは虫歯予防のすごい味方！お口の中のばい菌を洗い流してくれたり、酸を中和したり、歯を強くする働きまであるんですよ。

Q14. 子どもの歯のことを、なんと言う？

永久歯(えいきゅうし) 乳歯(にゅうし) おとな歯

ヒント：赤ちゃんが飲む「ミルク」と同じ漢字が入っているよ。

答え： 乳歯(にゅうし)

「乳＝ミルク」と同じ漢字ですね。赤ちゃんの時から使う歯、という意味です。

【教員メモ】授業で子どもたちに教えるときは、「ミルクと同じ字だから、赤ちゃんの歯っていう意味なんだよ」と言うと、漢字の勉強にもなって覚えてくれます。

Q15. 子どもの歯(乳歯)は、全部で何本あるでしょう？

10本 20本 30本

ヒント：大人の歯より少ないよ。

答え： 20本

上が10本、下が10本！大人の歯(28～32本)に比べてちょっと少ないですね。

【教員メモ】「鏡を見てお口の中の歯を数えてみよう！」と問いかけると、お子さんは大喜びで数え始めます。歯への興味のきっかけになりますよ。

Q16. 寝る前の歯みがきが特に大切なのは、なぜでしょう？

寝ているあいだに、ばい菌が増えやすくなるから 朝、起きやすくなるから いい夢が見られるから

ヒント：寝ているあいだは、お口の中の「つば」がへるんです。

答え： 寝ているあいだに、ばい菌が増えやすくなるから

寝ている間はつば(だ液)の量が減り、お口の中が乾いてばい菌が活発になります。寝る前にしっかり磨くことで、ばい菌のごはんを残さないようにできるんです。

Q17. ハブラシは、どのくらいで新しいのに取りかえるといい？

1週間 1ヶ月 1年

ヒント：毛先が広がってきたら、もう交換のサイン！

答え： 1ヶ月

毛先が広がってしまうと、汚れがうまく落とせません。ハブラシを後ろから見て毛がはみ出していたら、すぐ交換のサインです。

Q18. 歯みがき粉によく入っている「フッ素」は、何の役目をしてくれる？

歯を強くしてくれる 歯の数を増やしてくれる 歯を黒くしてくれる

ヒント：歯にとって「お守り」のようなものだよ。

答え： 歯を強くしてくれる

フッ素は歯の表面(エナメル質)を強くして、虫歯に負けない歯にしてくれます。歯医者さんでフッ素を塗ってもらうのもおすすめですよ。

Q19. よく「カミカミ」とよく噛んで食べると、何が増える？

おしっこ つば(だ液) なみだ

ヒント：食べたあと、お口の中をきれいにしてくれるものだよ。

答え： つば(だ液)

よく噛むだけで、自然にお口がきれいになります。柔らかいものばかり食べていると噛む回数が減ってしまうので、ごぼうやにんじんなど歯ごたえのあるものも食べたいですね。

Q20. 1回の歯みがきにかかる時間は、どのくらいがいい？

5秒くらい 2~3分 30分

ヒント：短すぎても長すぎてもダメ。歌1曲くらいの時間だよ。

答え： 2~3分

歯1本ずつついでに磨くと、ちょうどこのくらいになります。お子さんなら好きな歌1曲を歌い終わるまで、を目安にすると楽しく続けられますよ。

大人もびっくり！【上級編・10問】

Q21. 「虫歯予防デー」が6月4日に決まった理由は？

「6(む)4(し)」で「むし(歯)」と読めるから 偉い人の誕生日だから 桜が咲く時期だから

ヒント：数字を別の読み方で読んでみると...？

答え： 「6(む)4(し)」で「むし(歯)」と読めるから

1928年(昭和3年)に始まった、歴史ある記念日です。最初は日本歯科医師会が「虫歯予防デー」として始めたもので、当時の日本人の虫歯の多さを心配して作られました。

【教員メモ】「6=む」「4=し」のような数字の読みは、日本の伝統的な語呂合わせ文化。「11月22日=いい夫婦の日」など、他の記念日とつなげて教えると、子どもたちは興味津々で覚えます。

Q22. 6月4日からの1週間は、なんと呼ばれている？

歯と口の健康週間 歯みがきウィーク 6月健康フェスティバル

ヒント：歯だけでなく「お口」全体の健康を考える期間です。

答え： 歯と口の健康週間

6月4日~10日までの1週間です。厚生労働省・文部科学省・日本歯科医師会などが毎年実施していて、全国の保育園・幼稚園・学校でこの期間に歯みがき指導が行われることが多いんですよ。

Q23. 大人の歯(永久歯)は、ふつう全部で何本ある？

24本 28~32本 40本

ヒント：「親知らず」が生えるかどうかで本数が変わります。

答え： 28~32本

親知らずを入れると32本、生えない人は28本ということ。子どもの歯の20本と比べると、けっこう増えますね。

【教員メモ】「乳歯は20本、大人の歯は28本。差の8本はどこから生えてくる？」と問いかけると、子どもたちは奥歯に注目し始めます。実は奥歯が増えるんです。

Q24. 赤ちゃんに一番はじめに生える歯は、口のどの部分？

上の前歯 下の前歯 奥歯

ヒント：生後6~9ヶ月ごろに小さくちょこんと現れる、かわいい歯です。

答え： 下の前歯

多くの場合、生後6~9ヶ月ごろに、下の前歯(中切歯)から生え始めます。成長記念に写真を撮りたくなる、かわいい瞬間ですね。

【教員メモ】子育て中の保護者の方には、「最初の歯が生えたら歯医者さんデビュー」を推奨。早い時期から歯医者さんに慣れておくことで、虫歯を作らない子に育ちやすいですよ。

Q25. 乳歯が永久歯に生え変わり始めるのは、何歳ごろから？

3～4歳ごろ 6～7歳ごろ 10～11歳ごろ

ヒント：小学校に上がる頃から始まります。

答え： 6～7歳ごろ

小学校に入学するときに、最初の永久歯（多くは下の前歯）が生え始めます。12歳ごろまでに、ほとんどが永久歯に変わりますよ。

【教員メモ】小学校1年生のころ、お子さんが「歯がぐらぐらする！」と興奮して報告してくれるのは、この時期ならではの楽しい思い出。担任時代、教室でも何度もこの瞬間に立ち会いました。

Q26. 人の体の中で「いちばん硬い」と言われている部分は、歯のどこ？

エナメル質 象牙質（ぞうげしつ） 歯のはね

ヒント：歯の表面をおおっている、白くてつるつるしたあの部分です。

答え： エナメル質

歯の表面をおおう白い部分「エナメル質」は、なんと鉄よりも硬いと言われています。それでも虫歯のばい菌が出す酸には溶けてしまうので、毎日のケアが大事なんです。

【教員メモ】「鉄より硬い」と聞くと子どもたちは驚きます。そこから「でも、酸には弱い」という話につなげると、「だから歯みがきが大事なんだ！」と納得してくれますよ。

Q27. ガムやお菓子に入っていることがある「キシリトール」って、どんなもの？

虫歯になりにくい甘味料 苦い薬 歯を強くする金属

ヒント：甘いのに、虫歯のばい菌が食べられない、不思議な甘味料です。

答え： 虫歯になりにくい甘味料

白樺（しらかば）などの木から作られる甘味料です。甘いのに虫歯のばい菌が分解できないので、ばい菌のごはんにならず、虫歯になりにくいんです。

Q28. 歯と歯の間の汚れを取る、糸のような道具をなんと言う？

デンタルフロス リップクリーム コットン

ヒント：カタカナ。「糸ようじ」とも呼ばれます。

答え： デンタルフロス

ハブラシだけでは取れない、歯と歯の間の汚れに効果的。実は虫歯の多くが「歯と歯の間」から始まるので、大人になったらフロスの習慣をぜひ。

Q29. 海の中にいる、虫歯にならないと言われている動物は？

イルカ サメ クジラ

ヒント：一生のあいだに何度も歯が生え変わる、こわい顔のお魚です。

答え： サメ

サメは生涯で2万本以上の歯が生え変わると言われています。古い歯が抜けてもどんどん新しい歯が出てくるので、虫歯になる前に交換完了！というわけです。

【教員メモ】このクイズは保育園・幼稚園で必ず盛り上がる定番です。「2万本！」と聞いた時の子どもたちの「えーっ!？」という反応は、何度見ても面白いですよ。

Q30. 「親知らず」が生えてくるのは、ふつう何歳ごろ？

7～10歳ごろ 18～25歳ごろ 50～60歳ごろ

ヒント：大人になってから生えるので、「親が知らない”頃の歯...”ということから名前がついたと言われています。

答え： 18～25歳ごろ

親元を離れる年齢に生えてくることから、親が見届けない＝「親知らず」という名前がついたと言われています。人によっては一生生えてこないこともありますよ。

【教員メモ】親知らずの話は、語源を伝えると子どもたちが大人びた顔で「へ～！」と納得してくれる人気のテーマ。日本語の言葉の面白さを感じる入り口にもなります。

まとめ：あなたの歯みがきレベルは？

- ・ 0～10問正解：ハミガキ見習いさん！まずは毎日のシュッシュからがんばろう！
- ・ 11～20問正解：ハミガキ名人！歯のキホンはバッチリだね！
- ・ 21～29問正解：虫歯バスター！歯の博士に一步近づいたね！
- ・ 30問全問正解：歯ピカ王さま！パーフェクト！これからもピカピカの歯で過ごそう！

© クイズ大全 | 元教員・保育士免許保有 編集長 監修 印刷してご家庭・保育園・幼稚園でご自由にご活用ください。