

歯の健康観察カード

健康づくりは自分の体をみることから始まります
みかたがわかると興味がわいてきます
自分でやってみようという気持ちが大切!
口の中は自分で観察できる体の教材の宝庫・・・
1枚の手鏡から大きな世界を広げましょう

内容

- ①むし歯いろいろ あなたは大丈夫ですか?
- ②あなたはどちら? 健康な歯肉と歯肉炎
- ③歯石いろいろ わかりますか?
- ④たばこを吸う人、吸わない人 みればわかる歯と歯肉
- ⑤歯みがきは軽くやさしく こきざみに
(歯みがき名人になろう 初級コース)
- ⑥気持ちよくみがけているかな? 歯の裏側
(歯みがき名人になろう 中級コース)
- ⑦歯ならびいろいろ 歯みがきいろいろ
(歯みがき名人になろう 上級コース)
- ⑧きれいですか? 確かめてみましょう あなたの歯
(歯みがき名人になろう 近道コース)
- ⑨歯ブラシはきれいに洗って かわかして
- ⑩さとうは何本ぶん?



障害者福祉施設関係者の皆様へ

障害者歯科保健医療対策マニュアル
—障害者8020生活実践プログラム・3 教材編—

歯の健康観察カードの発行によせて

障害のある方々の歯の健康づくりを推進するためには、歯みがき介助などの技術的支援と併せて、障害者自身の理解と意欲の向上を促していくことが肝要です。

自分の体の状態を理解するために最も簡単な手段は「観察」です。

口の中には、自分の目で健康状態を確かめられる部分がたくさんあります。

鏡で注意深く観察すると、様々な問題に気付くことができ、そこから問題の原因を考え、解決・改善したいという意欲が生まれます。しかし、この力はひとりでの育つものではなく、適切な環境と支援が必要であり、障害者福祉施設の職員の方々からも、わかりやすく視覚に訴える教材が欲しい、というご意見を多くいただきました。

そこで、多摩地域7保健所の取組として、多摩立川保健所における成果を基に「教材編:歯の健康観察カード」をまとめました。

この観察カードは、むし歯や歯肉炎の状態や歯ブラシの使い方などについて、カラー写真で示し、裏面に支援者向けの解説文を付けました。毎日の歯みがきタイムや作業の合間での個別支援に使ったり、壁に掲示するなど、いろいろな場面で活用できるよう、1テーマ1枚のカード形式になっています。

各施設におかれましては、これらのカードを利用者の方々の理解力や歯みがき技術のレベルなどに合わせて活用して、日ごろの健康づくり支援に役立てていただけたら幸いです。

作成に当たり写真提供にご協力いただきました東村山市三上歯科医院、横浜市丸森歯科医院、東京都立東大和療育センター歯科の皆様へ、心から感謝申し上げます。

なお、カードについてのご意見、ご感想、ご質問などを、下記保健所の歯科担当まで是非お寄せくださいますよう、よろしくお願いいたします。

平成17年8月

東京都西多摩保健所

東京都多摩立川保健所

東京都八王子保健所

東京都多摩府中保健所

東京都南多摩保健所

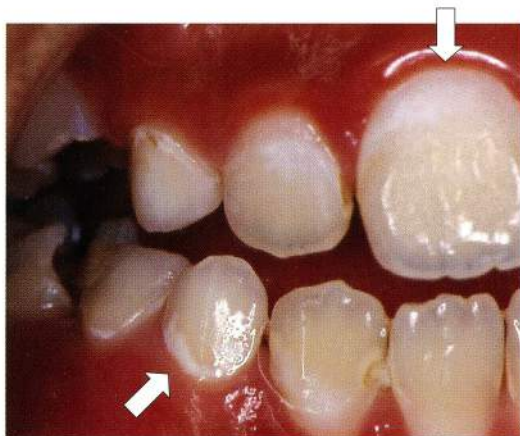
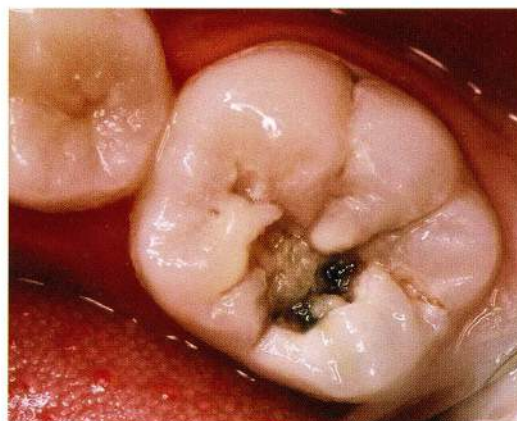
東京都多摩小平保健所

東京都町田保健所

むし^ば歯いろいろ…

あなたは
大丈夫ですか？

だいじょうぶ



しか^いいん^ちりょう
歯科医院で治療してもらったら、こんなにステキになりました！

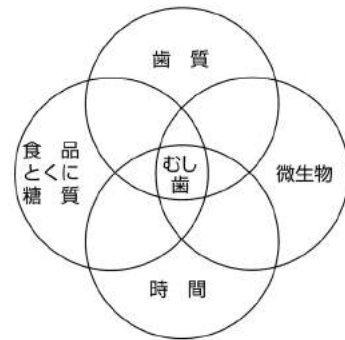


むし歯いろいろ…あなたは大丈夫? <解説>

●むし歯の原因

むし歯は、歯の表面の硬いエナメル質の表面からカルシウムやリンが溶け出すこと(脱灰)から始まります。

歯の脱灰は右図に示す4つの要因が重なった時に起こると考えられています。まず、歯の表面に細菌を含んだ歯垢(プラーク)が付着し、その歯垢(プラーク)に食物中の糖分がしみ込むと細菌が糖分を分解して酸をつくり、その酸が長時間歯の表面に停滞すると脱灰を起こすわけです。



<むし歯は、見た目より内部で広がっている>

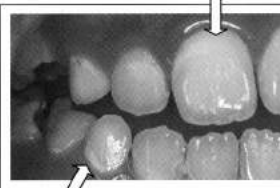


歯の溝の部分が小さな黒っぽい点やすじに見えるのがむし歯です。歯の内部に進むと、大きく広がる傾向があります。



内部の崩壊が進むと、表面が崩れ落ちて大きな穴になります。

<歯のつけ根のむし歯は白い?>



酸による溶解が始まってくると、歯の表面(エナメル質)は不透明な白い濁りとなって観察されることがあります(C0)。痛みなどないため見逃しがちです。

この状態のときに気付いて、丁寧な歯みがきを続けると、溶解し始めた歯の表面に、唾液中のカルシウムなどが沈着して硬くなり、もとの健康なエナメル質に回復することもあります。

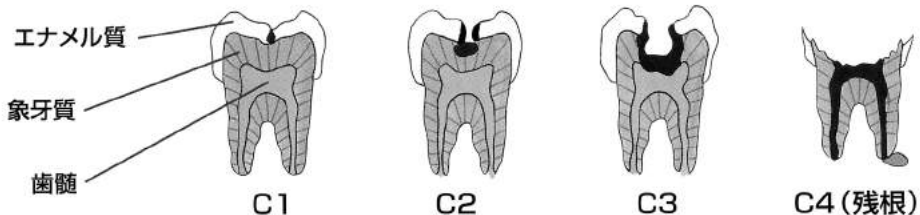
<むし歯を放置すると崩壊がすすみ大きなむし歯になる>



むし歯を放置していると、崩壊が進み、大きなむし歯になります。歯髄まで進むと、激しい痛みを伴い、食事などができなくなることがあります。さらに進行すると根の先に膿胞ができることもあります。

小さなむし歯の治療は、簡単に済み殆んど痛みも感じません。また、治療費も安く済みます。

むし歯の進行



日常生活でのむし歯予防

- 歯をいつもきれいに保つ
むし歯は、歯垢がたくさんついて歯の表面のみがき残しをしやすい部分から起こります。食べたらすぐうがいし、食べ物の残りかすを減らしましょう。歯垢(プラーク)は水に溶けないので、うがいではとれませんから毎日、歯をきれいにみがきましょう。(教材編⑤⑥⑦⑧)
- 砂糖を含んだ飲食物のとり方に注意
むし歯の発生は、砂糖のとり方との関係が非常に深いものです。甘い菓子類だけでなく、清涼飲料や加工食品等も、とりすぎないように注意しましょう。(教材編⑩)
- 定期的管理が大切
かかりつけ歯科医をもち定期健診・歯石の除去・歯のクリーニング・歯みがき指導を受けましょう。

あなたはどちら？

けんこう しにく は
健康な歯肉(歯ぐき)



しにくえん
歯肉炎



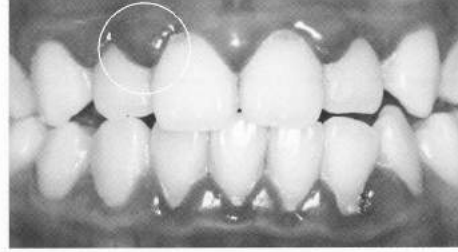
あなたはどちら？ 健康な歯肉と歯肉炎 <解説>

● チェックポイントを利用して歯肉を比べてみましょう

健康な歯肉



歯肉炎



チェックポイント	健康な歯肉	歯肉炎
色	うすいピンク色	赤色、暗赤色、赤紫色 など
形	薄く、歯と歯の間にしっかり入り込んでいる。	腫れて縁が丸くふくらみ、厚みが増している。
感 触	引き締まって弾力があり、歯にぴったり付いている。	引き締まりがなく、プヨプヨして弾力がない。
出 血	歯みがきをする程度のことで出血しない。	歯みがきをすると出血しやすい。

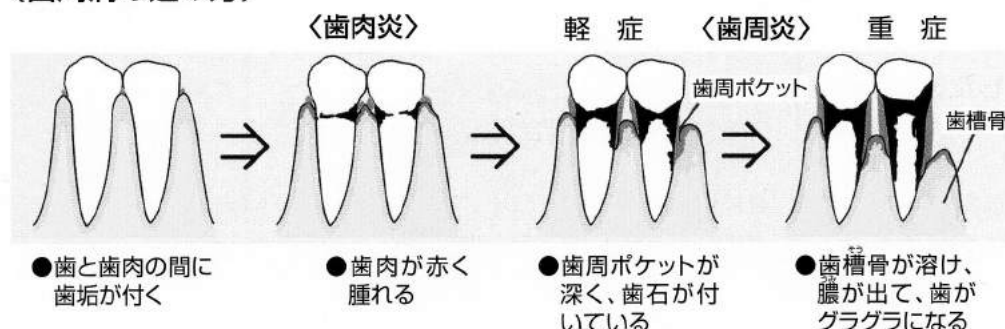
● 利用者または支援者が日ごろから歯肉を観察する習慣を付けましょう。

歯肉炎の直接的な原因は、口の中の細菌のかたまりである歯垢(プラーク)です。歯みがきを適切に行い、歯垢(プラーク)をいつもきれいに除去していれば、歯肉の炎症は治り、健康な歯肉が取り戻せます。逆に歯垢(プラーク)がたまると、炎症は再発します。歯周病は長い年月をかけて進行します。気付かないところに異常がある場合もあるので、日々の歯みがきや食生活に気を付けるとともに、定期的にかかりつけ歯科医に診てもらうことが大切です。

歯周病とは……

- 1 歯と歯肉の間には小さなすき間(歯周ポケット)があります。そこに細菌が侵入して歯肉が炎症を起こした状態を歯肉炎といいます。
- 2 歯肉炎を放っておくと細菌は、ポケットを深くしながら侵入していきます。そして歯を支えている歯槽骨を溶かし始めます。この状態を歯周炎といいます。歯槽骨が溶かされると、歯はぐらぐらと安定しなくなり最後には抜け落ちます。
これら歯肉炎と歯周炎をあわせて歯周病とよばれています。

<歯周病の進み方>



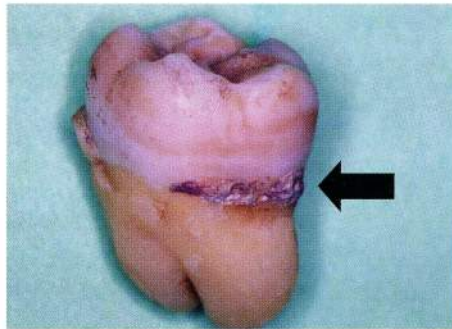
し せき 歯石 いろいろ… わかりますか？



しろ し せき
白い歯石



くろ し せき
黒っぽい歯石



ギョツ!!これは?
め は
抜けた歯についている歯石 し せき



した まえば つ ね ちやいろ し せき
下の前歯の付け根に、茶色い歯石が
つ 付いています。



は しにく
歯も歯肉も、すっきりきれいになりました。

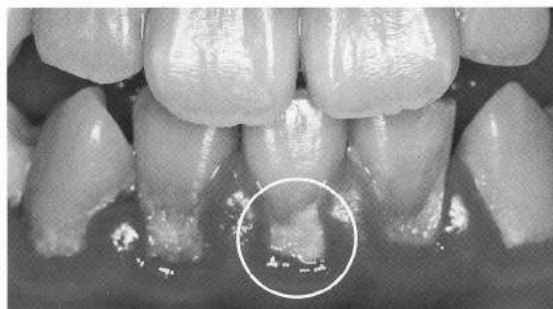
し かいん
歯科医院で、
し せき
歯石をとっ
てもらおうと…

歯石いろいろ わかりますか? 〈解説〉

●歯石とは・・・

歯垢(プラーク)に、唾液中のカルシウムやリン酸が沈着して石のように固くなったものが歯石です。色は白色、褐色、黒色など様々で、表面がザラザラしているので、さらに歯垢(プラーク)が付きやすく、歯肉を刺激して、歯周病の原因になることがあります

白い歯石



黒っぽい歯石

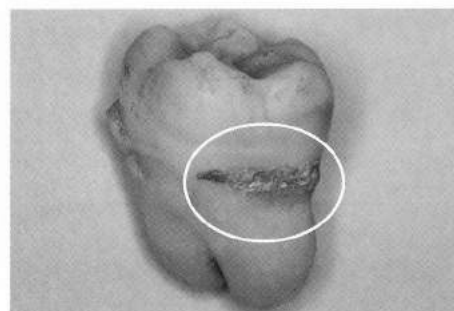


●歯石が付きやすい場所は・・・

歯石は、歯と歯の間や、歯と歯肉の境目にたまってきます。特に、下の前歯の裏側や、上の奥歯の表側など、唾液が分泌されるところの近くで付きやすい傾向があります。

●隠れた歯石

歯周病がひどくなって抜けた歯です。歯肉でかくれているところに歯石が付いているのが分かります。



●歯石除去の大切さ

歯石をとってもらおうと歯肉の炎症がおさまり口の中がすっきりします。歯肉からの出血もなくなります。

ホームケアとプロフェッショナルケア

歯石は歯みがきではとれません。そこで、ホームケアと定期的なプロフェッショナルケアをうまく組み合わせて、お口の健康管理をしましょう。

ホームケア(家庭で行う)

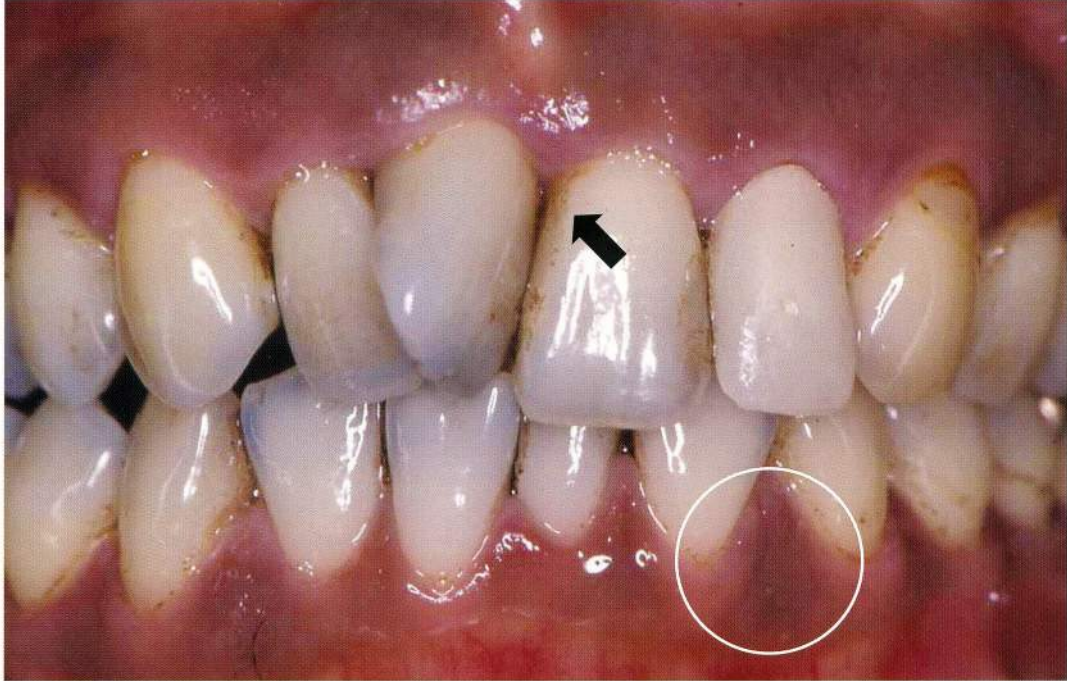
- ・ 毎日の正しい歯みがきで歯垢(プラーク)を落としましょう。
- ・ お口を定期的に観察しましょう

プロフェッショナルケア(歯科医師等が専門的観点から行う清掃等)

- ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的なチェックを受けましょう。
- ・ 歯石の除去や歯のクリーニングをしてもらいましょう。

たばこを吸う人、吸わない人…みればわかる
歯と歯肉
は しにく

たばこをたくさん吸う人は



吸わない人はこんなにきれい



たばこを吸う人、吸わない人〈解説〉

歯と口に及ぼすたばこの害

喫煙による歯・口の害には、歯のヤニ・黄ばみなど美容上の問題に加え、口臭、味覚の鈍化、歯周病や口腔がんの原因となるなど、さまざまな健康上の問題があります。

●歯のヤニ・黄ばみ

歯のヤニ・黄ばみの原因は、歯の表面にタールが沈着するためです。歯ブラシだけでは、なかなか落ちません。(写真上の→印)

●歯肉、口びるの変色

ニコチンの作用で、血管が収縮し血流が悪くなると、口びるや口の中にも様々な影響が現れます。歯肉にはメラニン色素が沈着し、黒変してくることがあります。(写真上の○印) 色素沈着は喫煙者だけでなく、保護者が喫煙している家庭の子どもにも現れることがあります。これらの症状は、喫煙をやめると軽減、消失します。

●独特の口臭

歯周ポケット(歯と歯肉の間にできたすき間)や舌の表面の細菌がつくる臭いの成分と、歯や気道に付着したタールの臭気が混ざって、喫煙者の口臭は独特の臭いを放ちます。

●唾液の減少と自浄作用の低下

喫煙によって唾液の分泌が抑制されます。その結果、口の中の自浄作用が低下して細菌が繁殖し、歯石も付きやすくなって、歯周病が進行しやすくなります。

●舌表面の変化と味覚の鈍化

喫煙者の舌の表面には、細菌やカンジダなどの微生物が繁殖しやすくなります。そのため、舌の表面の味蕾(味を感じる部分)等が影響を受け、味覚が鈍ってきます。その結果、喫煙者は日ごろから濃い味付けを好みがちになります。

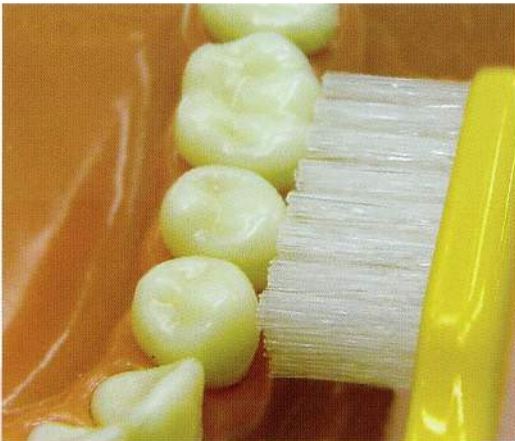
●歯周病の進行、歯の早期喪失

ニコチンの作用で歯肉への血流が悪くなると、細菌等に対する抵抗力が落ち、歯周病にかかりやすくなります。また、歯周ポケットが深いにもかかわらず歯周病の症状(歯肉の発赤、腫れ、出血など)が現れにくいいため、歯周病の早期発見が難しい傾向があります。さらに、歯周病の治療を受けても効果が現れにくいといわれています。そのため、喫煙者は非喫煙者に比べ、早期に歯を失う傾向があります。

は 歯みがきは、かるく、やさしく、こきざみに



まえ ば おもてがわ
前歯の表側



おく ば おもてがわ
奥歯の表側



ちから
ちょうどよい力



ちから い
力の入れすぎ

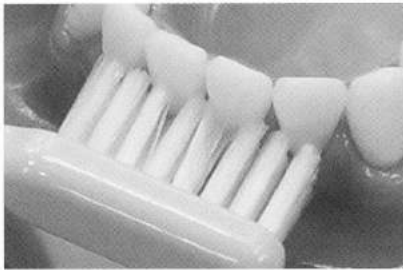
歯みがき名人になろう① 初級コース

歯みがきは、かるく、やさしく、こきざみに〈解説〉

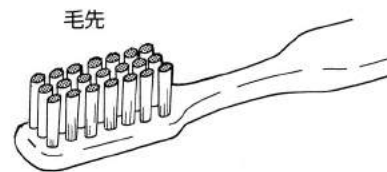
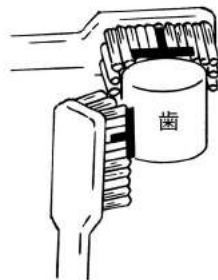
「歯をみがく」ということ

歯みがきの目的は、歯の表面に付着している歯垢（プラーク）を取り除くことです。歯垢（プラーク）はその大部分が細菌で、ネバネバして歯にへばり付いています。水に溶けないので、うがいでは落とせません。歯ブラシの毛先で軽くこすったときに、最も確実に、しかも簡単に落とせるのです。

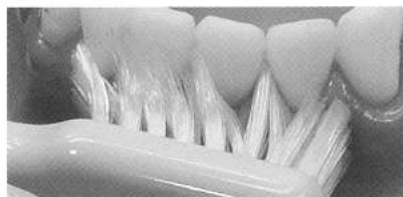
歯みがきの基本



歯ブラシの毛先の部分を、みがこうとする歯の面にまっすぐ（直角方向）に当て、軽い力で小刻みにこする。このように当てたとき、ナイロン毛の弾力の利用で、ネバネバしつこく付いていた歯垢が簡単に落とせます。



力の入れ過ぎに注意



力を入れてゴシゴシみがくとよくみがけるような気がします。しかし、力を入れて歯ブラシを歯に押しつけると、毛束が開いてしまい、みがこうとする歯面からそれて、みがき残しができてしまいます。

- 力の入れ過ぎや開いた歯ブラシで歯をみがくと、歯や歯肉を傷つけます。
- 歯ブラシの毛先が短期間で開いてしまうみがき方は力の入れ過ぎです。
- ゴシゴシと力を入れてみがく癖がついてしまった人は、直すことがたいへん難しいものです。支援者は声かけや手添えみがきで、力の入れ具合を教えましょう。
- どうしても力が入り過ぎる方は軟らかい毛の歯ブラシを使いましょう。

歯みがき名人になろう①②③④は、「基礎編・歯みがきサポートシート」において、レベル3、2、1に相当する方、すなわち、自分である程度みがける方やみがこうとする意思のある方を対象にしています。

本人の興味・関心や理解力に合わせ、歯みがきのステップアップのために、日常の場面に応じてご活用下さい。

きもち
気持ちよくみがけているかな？
は
うら
がわ
歯の裏側



うえ まえば うらがわ
上の前歯の裏側



した まえば うらがわ
下の前歯の裏側



した おくば うらがわ
下の奥歯の裏側



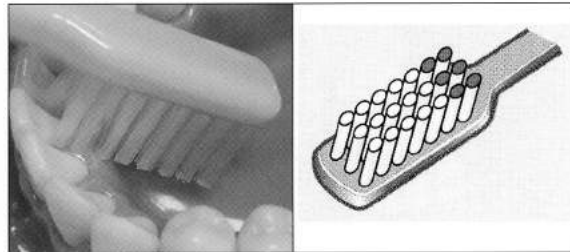
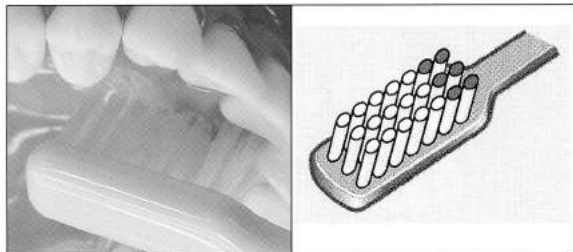
歯みがき名人になろう② 中級コース〈解説〉
気持ちよくみがけているかな？ 歯の裏側

歯の裏側をみがくために

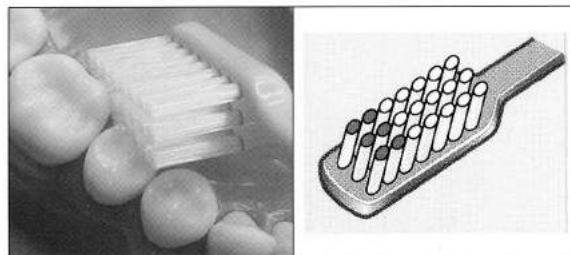
歯の裏側の隅々まで歯ブラシの毛先を届かせてきれいにみがくことは、実際にはかなり難しいことです。まず、それぞれの人の理解力に合わせて、その部分を意識してみることから始めてみましょう。

<p>1 鏡で見る 下の前歯・奥歯の裏側は、鏡で見ることができます。上の前歯と奥歯の裏側は、2枚の鏡を合わせて観察できます。</p>	<p>2 指で触ってみる 洗ったきれいな利き手の人差し指で、上下の歯の裏側を触ってみましょう。歯肉も一緒に指先でこすって、こすられた感触を確かめましょう。</p>	<p>3 歯ブラシの毛先を当てて、軽くこすってみる 毛先を歯の裏側に当てて、歯肉も一緒に軽くこすり、その感触を覚えます。「気持ちがいい」という感覚を持つことが大切です。</p>
--	---	--

- **みがこうとする場所に応じて、歯ブラシの毛先部分を使い分けるとみがきやすい。**
- 前歯の裏側は、歯ブラシの毛先のかかとを、歯と歯肉の境目に当てて軽く振動させます。



- 奥歯の裏側は、毛先のツマ先を、歯と歯肉の境目に当てて軽く振動させます。



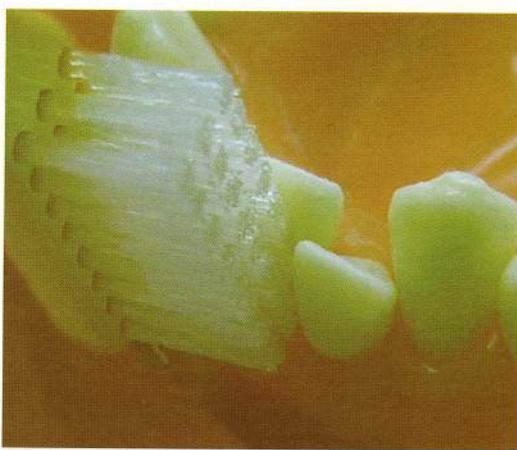
適切な歯ブラシを選ぶのがポイント

毛先を歯のすべての面に届かせて効果的にみがくためには、使いやすい歯ブラシを選ぶ必要があります。植毛部分が小さめで、毛先が平らにそろえてあり、柄はまっすぐの単純な形のものがよいでしょう。また、毛先が大きく開かなくても、毛先の弾力がなくなった歯ブラシは清掃効果がなくなるので、少なくとも1か月に1回程度取り替えます。(基礎編・歯磨きサポートシート、P.14参照)

歯ブラシの持ち方は自由に

手指の機能、いわゆる「器用さ」は人により実に様々です。したがって、歯ブラシの持ち方や握り方などは特に指示せず、毛先が歯の面に当たるように、本人が工夫することが大切です。例えば、えんぴつを持つように(ペングリップ)

は 歯ならび いろいろ は 歯みがき いろいろ



歯みがき名人になろう③ 上級コース

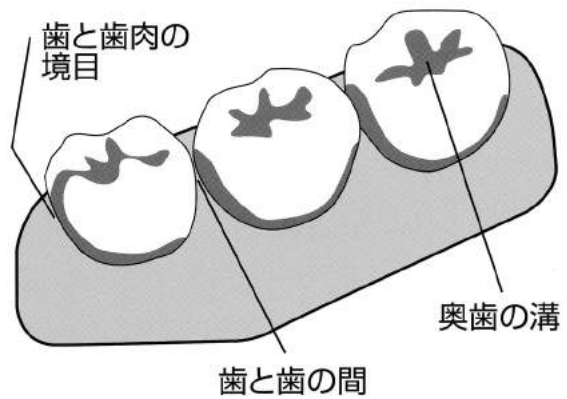
歯ならび いろいろ 歯みがき いろいろ〈解説〉

みがき残しの解決

歯の形や歯並びは、人によって様々に異なります。そのため、画一的なみがき方をしている、必ずどこかにみがき残しができてしまいます。むし歯や歯周病を予防するためには、みがき残しを解決しなくてはなりません。個々の歯の形や歯並びを知り、歯垢(プラーク)が落ちるみがき方を工夫してみましょう。

●みがき残しやすいところ

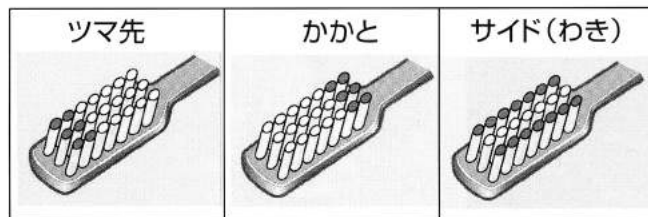
歯と歯肉の境目、歯と歯の間、奥歯の溝は、凹んでいるため、毛先が届きにくく、みがき残しやすい場所です。歯並びがでこぼこになっている部分も同様です。



●歯ブラシを使いこなす

歯をよく観察してみましょう。どの歯も皆丸い曲面から成っています。したがって、毛先を直角方向から当てるには、歯ブラシの向きを刻々と変えていく必要があります。

たとえば、歯が重なっているところでは、歯ブラシを縦に持って、毛先のサイド部分を使うと、歯の側面に毛先が当たります。



●1本の歯面を三つの面に分けてみがく

〈例1・上の前歯の表側〉

1本の歯面を三つに分けて考える

中央部は、毛先全面を使ってみがく。

左側部は、サイドでみがく。

右側部も、サイドでみがく。

〈例2・下の奥歯の裏側〉

歯面を、奥側、中央、手前側の三つに分けて考える。

奥側は、つま先を使う。

中央部は、サイドでみがく。

手前部は、かかとを使う。

きれいですか？^{たし}確かめてみましょう ^はあなたの歯



あかぞ けんさ
赤染め検査をしてみると…



歯みがき名人になろう④ 近道コース

きれいですか？ 確かめてみましょう あなたの歯〈解説〉

赤染めの威力

歯垢（プラーク）は歯と同じ白い色なので、たくさん付いていてもほとんどわかりませんが、赤染め検査をしてみると歯垢（プラーク）だけが赤く染まり、誰にでもわかるようになります。

- ① 歯みがきをする前に赤染めをすると、みがく場所が分かります。
- ② 歯みがきをした後に赤染めをすると、みがき残しが発見できます。

赤染めの方法

※赤染め検査は原則として、うがいのできる人が対象です。

首のまわりにタオルをかけて留める → 染め出し液を綿棒につけ、鏡を見て歯にぬる → 水でブクブクうがい 1~2回 → 赤く染まったところを観察する

歯みがきの勉強に必要なもの

綿棒

水筒（うがい用の水を入れておく）

歯ブラシ

歯垢染出し液

鏡

コップ

タオル

せんたくばさみ

はき出し水のための紙パック、高さ10cmくらいに切っておくとよい

○達成可能な範囲に目標を絞って練習する

利用者一人ひとりの理解力や手指機能の発達段階には大きな開きがあるので、個々に無理のない目標を定めて、練習することが重要です。（基礎編：歯みがきサポートシート参照）

上達度や日ごろのみがき癖を知るために、2~3か月に1回くらいの赤染め検査は、とても有効です。赤染めで、利用者自身がみがける部分と支援者の仕上げみがきが必要な部分を確認することや利用者の歯みがきに対する理解度を評価することができます。

○赤染めや歯みがきができたことを賞賛する。

○やる気を引き出す

少し上級編になりますが、自分の歯の形や歯並びを鏡でじっくり観察し、1本1本の歯に合わせて歯ブラシの当て方、動かし方を考え、赤く染まった歯垢（プラーク）を落としてみます。歯の赤いところがとれたら、もう一度その歯を染めて確かめます。〔確認染め〕

この、観察→実践→自己評価 を繰り返しながら、自分のみがき方を発見していきます。一見、面倒なようですが、これが歯みがき上達のもっとも確実な近道です。1本の歯でもきれいにみがけたら、ほめることが大切です。「できた！みがけた！きれいになった！」という本人自身の喜び、達成感こそ、次の挑戦への意欲を生み出す原動力になるのです。

は
歯ブラシは、きれいにあらって、かわかして



なが みず あら
流れる水で、よく洗います。



みず き
よく、水を切ります。



よく、かわかします。

歯ブラシは、きれいにあらって、かわかして 〈解説〉

●歯ブラシの洗浄と保管の注意事項

1 歯ブラシの使用後は、流水下でよく洗いましょう。

親指の先で植毛部をよくもむようにしながら、流水下で10秒以上洗い流します。

※目で見て、汚れがとれるまで洗います。

2 植毛部は、よく乾燥させることが大切です。

- ① 水を切って、風通しのよい場所で乾燥させます。
- ② 各自のコップに立てる場合は、植毛部を上にして乾燥させます。

3 感染予防のために

- ① 複数の人の歯ブラシをまとめて洗ったり、まとめて消毒液に浸けることはやめましょう。
- ② 歯ブラシの共用や貸し借りはやめましょう。
(個人専用)
- ③ 歯ブラシ同士が接触しないように、距離を保って保管しましょう。
- ④ 歯みがきの前の手洗いも大事です。

※歯ブラシの消毒は、原則として必要ありません。



●歯ブラシ保管の工夫事例

保管ケースに入れる場合は歯ブラシがよく乾燥するまで、ケースのふたを開けておきましょう。



市販のメッシュ袋に入れて下げる。
(武蔵村山市・えのき園実習室)



各自のコップに立てる。
(立川市・一番福祉作業所)



市販のハンガーボードを利用して。
(東大和市・第3みんなの家)



食器乾燥機の利用
(国分寺市障害者センター)



コップを逆さにできる手作り保管棚
(奥多摩町・東京多摩学園)

さとうは何本ぶん?

スティック
シュガーにすると



1本6g

①	 カステラ 50g	本	②	 炭酸飲料 350ml	本
③	 メロンパン 130g	本	④	 ヨーグルト 120g	本
⑤	 アイスクリーム 120ml	本	⑥	 大福もち 90g	本
⑦	 スポーツ ドリンク 350ml	本	⑧	 コーヒードリンク 250ml	本
⑨	 お茶類	本	⑩	 ジュース類 350ml	本
⑪	 ケーキ	本	⑫	 チョコレート 50g	本
⑬	 ガム4枚	本			

おやつは、
1日に
3本ぶん
までだよ!

1日の間食(おやつ)の砂糖はスティックシュガー3本分まで〈解説〉

●甘いものを多くとりがちな人への支援

歯や歯肉の健康のみならず全身にとっても、砂糖が含まれた甘い菓子類や飲み物のとり過ぎは良くありません。しかし、甘いものは楽しみなものです。甘い飲食物を楽しむためには、間食のとり方に注意していくことが大切です。

成人の場合、生活習慣病の予防や歯の健康のために、一日にとる砂糖量は40g以内にするのがよいといわれています。3度の食事で摂取する糖분을除くと、約半分の20gが間食として食べてもよい砂糖量となります。この限度量を心得たうえで、「甘いものを楽しく食べよう」と納得してもらうことが、体にも、そして心にも好ましい方法だと考えます。

●1日の間食の砂糖の量

砂糖・約20g → スティックシュガー(6g)で約3本分

身近な甘いおやつを例にして、スティックシュガーの本数で砂糖の量を目で見て分かるかたちで表現しました。

- 1 1日のおやつを自分で判断できるようになることが、「スティックシュガー3本分」のねらいです。
- 2 正確な砂糖量を追求するのが目的ではありません。一般的な菓子類、甘味飲料を、飲食するときの大まかな目安です。

●楽しく覚えて、身に付ける

いつも食べているお菓子や飲み物には、砂糖がいったい何本分入っているのでしょうか? 「このアイスクリームには、お砂糖何本入っているかな?」や「このアイスクリームは砂糖3本分」「では、この炭酸飲料は何本?」など当てっこしてください。楽しみながら甘いおやつの食べる量が身に付けられたらいいですね。

●間食の時間と回数を決める

間食回数とむし歯発生には、非常に深い関係があります。だらだら食べ続けることは、歯の健康だけでなく体にも好ましくありません。3度の食事の他にとる間食(甘味飲料も含む)は1日1~2回までと決めて、メリハリをつけて楽しみたいものです。

※ スティックシュガー3本分は「食べるなら、これくらいまで」という量であって、必ずとらなくてはいけない量ではありません。間食の砂糖は全くとらなくても、健康上は何の支障もありません。

〈答〉 ① 3本 ② 5本 ③ 4本 ④ 2本 ⑤ 3本 ⑥ 2本 ⑦ 3本 ⑧ 3本
⑨ 0本 ⑩ 4本 ⑪ 3本 ⑫ 4本 ⑬ 1本