

8020を
めざして

よくかんで、おいしく食べよう!

～ 歯と口の健康は元気のもと～

柔らかい食べ物
ばかりでは
ダメダメ

子どもの心とからだが成長する「おいしい!!」

食べ物の「おいしさ」は、よくかんで味わうことで感じられるものです。食べ物のおいしさを感じるために咀嚼（かむこと）の働きは、とても重要です。おいしいと感じる心が食欲を生み、子どものからだをつくります。子どものころから“よくかむ習慣”を身に付けおいしく食べましょう。よくかんで食べるために、歯と口を大切にし、十分にお手入れをしましょう。

ひみこのはがい〜ぜ!

ひ 肥満予防

まんぶくちゅうすう
満腹中枢が刺激され、
ふとりすぎを予防。

み 味覚が発達

かめば食物の味が
よくわかる。

こ 言葉の発音が
はっきり

口の機能が発達し、
はっきり発音できる。

は 歯の病気の
予防

かむとだ液がたくさん
出て、歯のよごれを
きれいにする

8つの
「よくかむ」ことの
効用…

こんなにたくさん…

の 脳の発達

「脳への血流」が増加し
脳が活性化される。
成績アップにつながる

が ガン予防

だ液が出ることで、
発ガン物質の毒性
を弱める

い〜 胃腸快調

胃の働きがよくなり、
消化吸収がされやすい

ぜ 全力投球

心身が健康になり、
力いっぱい遊んだり
仕事したりできる

だ液の働き

- 胃腸での消化・吸収を高める
- 細菌やウイルスを殺菌する
- むし歯、歯周病を予防する
- 皮膚細胞の代謝を活発にして張りのある肌を保つ等

よくかんで食べるために むし歯・歯肉炎(歯ぐきの病気)を予防しよう!

むし歯の原因

- ① むし歯菌は糖分を栄養にして、ねばねばした物質を作り、食べかすとともに歯垢(プラーク)となる。
- ② 歯垢の中でむし歯菌が増えて酸を作り、硬い歯の表面を溶かし、むし歯になる。

歯垢は
むし歯菌の
かたまり

【むし歯ができる4つの要因】



自分の歯が何本あるか知っていますか?

大人の歯は親知らず(4本)を入れて

全部で32本です。

そのうち、何本がむし歯になっていますか?

自分の口の中を確認してみましょう。

フッ化物の利用で歯を健康に

「フッ化物」とはどんなもの?

フッ化物はフッ素の化合物で海水、河川水、植物、動物などすべてに微量ながら含まれています。私たちの食べたりするものの中には、量は異なるものの必ずといっていいほど含まれています。

お茶にも入っているんだよ
食後のお茶は効果的!

【フッ化物の特性】

- ・ 歯の表面の歯質を強くします。
- ・ むし歯になりかかった歯の再石灰化(なおす働き)を進めます。
- ・ 細菌の働きを弱めます。

【フッ化物の応用方法】

- ・ 学校、保育所などでのフッ化物洗口
- ・ 歯科医院などでの定期的なフッ化物塗布
- ・ 家庭でのフッ化物入り歯みがき剤の使用

最近の歯みがき剤はフッ素入りが多くなってきています。



歯肉をチェックしよう

健康な歯肉と歯肉炎の^{ちが}違い



健康な歯肉



色 うすいピンク色

感しよく

引きしまって弾力があり歯肉にぴったり付いている

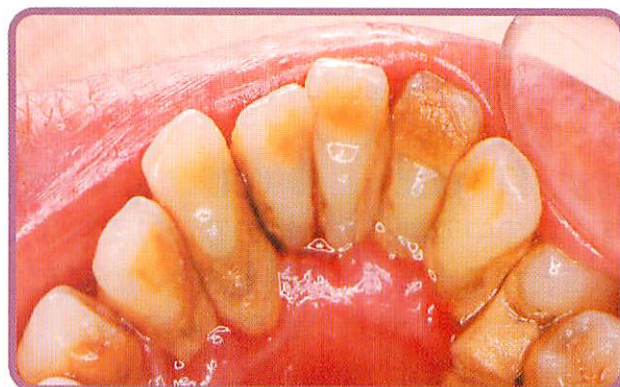
形

薄く、歯と歯の間にしっかり入り込んでいる

出血

綿棒や指先で押したり、歯みがきをした程度のことでは出血しない

歯肉炎



色 赤っぽい、暗赤色、赤むらさき色

感しよく

引きしまりがなく、ブヨブヨして弾力がない

形

はれて“フチ”が丸くふくらみ、あつみをもっている

出血

綿棒や指先で押したり歯みがき程度の軽いしげきで、出血する

歯と歯ぐきを守るポイント

- ① 正しい歯みがき方法を身につけよう
- ② かかりつけ歯科医をみつけよう
- ③ 定期検診を受けよう
- ④ よくかんで食べよう
- ⑤ 栄養バランスのとれた食事をしよう
- ⑥ 間食は時間を決めよう
- ⑦ たばこをすわない
- ⑧ 規則正しい生活をしよう

栄養バランスのとれた食事をしていますか？

魚・肉・卵
大豆製品
からだをつくる
もとになる

主菜



副菜

野菜、海藻、
いも類
体の調子を
整える

主食

ごはん、パン、^{めん}麺類
エネルギーのもとになる

毎日の食事に

主食・副菜・主菜を
そろえて食べましょう！
副菜は主菜より多く摂るよう
心がけましょう。
主食は大切な
エネルギー源です。

よい生活習慣の積み重ねが歯と歯ぐきを守ります！

20本あれば いろいろなものが食べられる!

口は、とても大切なセンサーです

私たちが食べ物を口に入れて飲み込むまでには、五感をフルに回転させて食べ物の性質を感じ取っています。

まず、**目（視覚）**と**鼻（嗅覚）**で食べ物を確認し、食べ物を口の中に入れて**味わい（味覚）**ます。口の中では、食べ物の味だけではなく温度や硬さ、**なめらかさ（触覚）**、香りなどを感じることができます。同時に食べ物がくだかれる**音を感じ（聴覚）**ます。歯ざわりや、かみごたえなども、かまないとわかりません。

咀嚼能力

健全な歯のかみくだく能力を100として比べています。

健全な歯に比べて入れ歯はかむ力がおちます。



健全な歯
100%



部分入れ歯
34%



総入れ歯
25%



おく歯が1本ない40%



ブリッジにすると90%

(石原1955年)

かんでおいしく食べるために必要な歯の本数

28～18本

するめ・酢だこ
たくあん・フランスパン
堅焼きせんべい

17～6本

かまぼこ・れんこん
おこわ・きゅうり・リンゴ

5～0本

なすの煮付け・たまご焼
とうふ・バナナ・うどん



(新庄ら 1985～86年)

いつまでもおいしく食事をするためにも、
毎日の手入れと定期検診で、歯と口を大切にしましょう