

月替わり健康情報



歯を大切にしよう！！



〈歯について〉

“食べること”以外の歯の大事な役割

食事やおやつの際に、食べ物を細かく噛み砕いて消化しやすくする役割はもちろん、実は「発音を助ける」「表情を作る」「体の姿勢やバランスを保つ」「ものを噛むことで脳に刺激を与える」など、私たちの毎日の暮らしに不可欠な役割も担っています。正しい歯磨きとアイテム選びで歯をいつまでも健康に保ちましょう。

〈噛むことの効果〉

噛む効果は、「ヒミコノハガイーゼ」



よく噛むことによって、食べ物の消化を助けたり、脳を刺激して発達を促したり、病気の予防をしたり、様々な効果をもたらします。「卑弥呼の歯がいーぜ！」（ヒミコノハガイーゼ）は、そんな噛む様々なメリットを表した標語です。

【ヒ】 肥満防止

ゆっくりよく噛んで食べることで食べすぎを防ぎ、肥満防止につながります。

【ミ】 味覚の発達

食べ物の形や固さを感じることができ、味がよく分かるようになるなど、味覚が発達します。

【コ】 言葉の発達

口の周りの筋肉をよく使うことであごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。

【ノ】 脳の発達

脳に流れる血液の量が増えるので、子どもは脳が発達し、大人は物忘れを防止することができます。

【ハ】 歯の病気防止



よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には食べ物のカスや細菌を洗い流す作用もあり、虫歯や歯肉炎の予防につながります。

【ガ】 ガンの予防

唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、食品の発がん性を抑えるので、ガンの予防につながります。

【イー】 胃腸快調

消化を助け食べすぎを防ぎます。また胃腸の働きを活発にします。



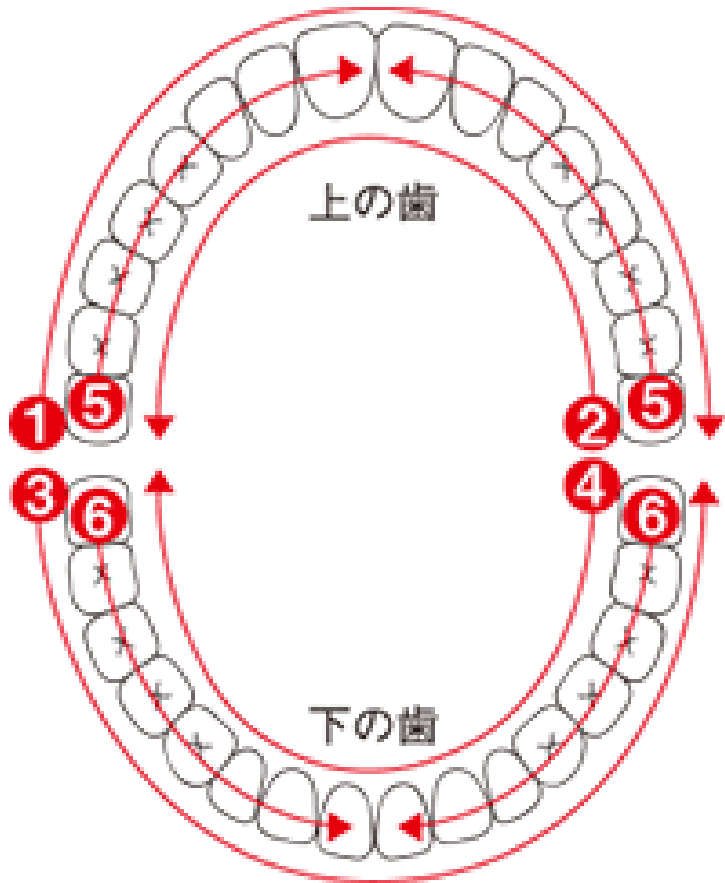
【ゼ】 全力投球

身体が活発になり、力いっぱい仕事や遊びに集中できます。

口腔ケアをしっかりしよう！



ブラッシングのポイント



力を入れ過ぎず、歯ブラシを小刻みに動かします。

磨き忘れのないように「順番を決めて」磨くのがコツです。
たとえば、

- ① 上の歯の表面⇒② 上の歯の裏面⇒
- ③ 下の歯の表面⇒④ 下の歯の裏面⇒
- ⑤ 上の歯の噛み合わせ⇒
- ⑥ 下の歯の噛み合わせ など

お口の健康 3 カ条

毎日の積み重ねでお口の健康は維持できます。

いつまでもしっかり噛める口腔環境を守りましょう。

- **かかりつけ歯科医院で半年～1年に一度の定期検診を**
抜けたり壊れたりしたところは、こまめに治療を。
失った歯は義歯で補いしっかり噛むことが大切です。



- **鏡で自己チェックシート**
毎日、歯や歯茎の観察を。

- **よく噛むことを心掛けて**
噛み応えのある食品も選び
多様な食品を食べましょう。



