

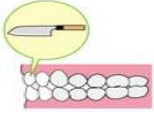
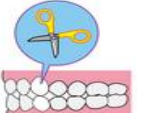

歯を大切にしよう

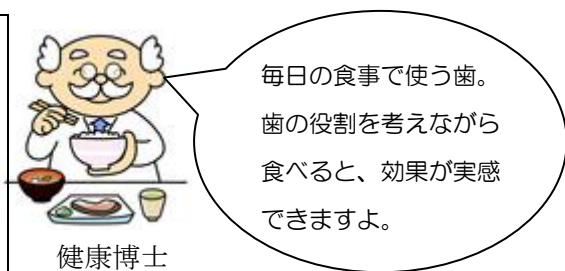
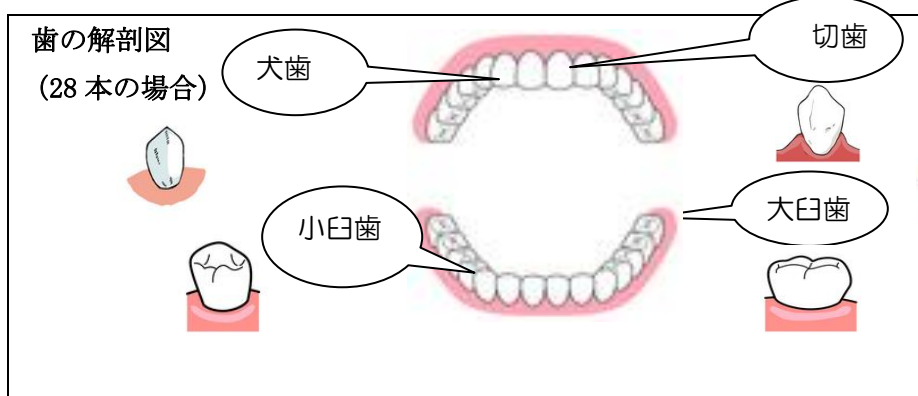


6月の健康目標は、歯を大切にしようでした。この機会に歯の健康について知り、考えて、これからの生活で実践してみましょう。青山中学校では、平成30年度、31年度の2年間東京都学校歯科保健推進校として、歯と口の健康に関する取り組みを行ってまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

1、歯のつくりを知ろう

人間の大人の歯は、32本（第三大臼歯別名“親知らず”を数えないと28本あります）です。上下で、8本の切歯、4本の犬歯、8本の小臼歯、12本の大臼歯があります。つくりは同じですが形はそれぞれ違い、役割も違ってきます。

名前	切歯	犬歯	臼歯
役割	食べ物をかみ切る、ちぎる。	食べ物を切り裂く。	食べ物をすりつぶす、かむ、砕く。
食物	主に野菜や果物など	主に肉や魚介など	主に米やパン等などの穀物
メモ	めん類、果物などの軟らかいものを口の中に取り込める大きさにざくざくとかみ切ります。 	犬歯はほかの歯よりも根が長く、強度があるため、かみ合わせたときに、前歯や奥歯に負荷がかかりすぎるのを防ぐ役割もあります。 	小臼歯は、大きいもの、固いものをかんでほぐします。大臼歯は、穀物や飲み込む前の食べ物をすりつぶします。 





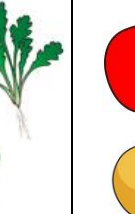
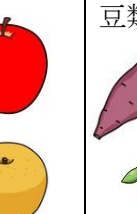
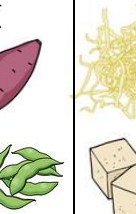




2、よくかんで食べてみよう

よくかんで食べることが身体に良いことは知っていますか？

今回は、かみかみ食材（よくかんで食べる食材）紹介しながら、かむことの効果を学んでいきたいと思います。

(1) かみかみ食材の例（一口30回が目安です）

魚介類	海藻類	根菜類	葉物野菜	果物	いも、豆類	乾物	ナッツ	せんべい
								

(2) かみかみ食材の優れたところ

①顎を使って食べる

口の周りの筋肉や、歯を支える骨、あごの発育を助けます。
 体は使えば使うほど鍛えられることと同じで顎も使えば使うほど鍛えられます。
 さらに、両側の歯でバランス良く噛むことで顎の位置が安定して姿勢がよくなり、
 肩こり、腰痛、膝の痛みなどが起きにくくなります。



②歯ぐきを刺激する ③唾液がよく出る ④消化・吸収を助ける ⑤脳の発達を刺激する ⑥肥満を予防する



歯周病の予防になる



かめばかむほど唾液が出る

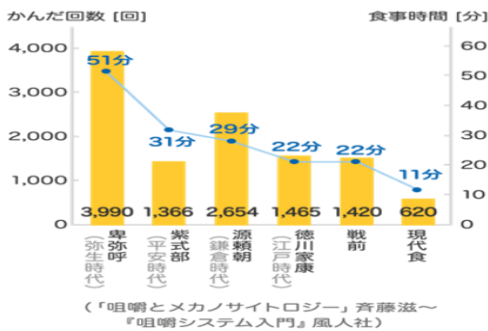


(3) 柔らかいものばかり食べていて困るところ

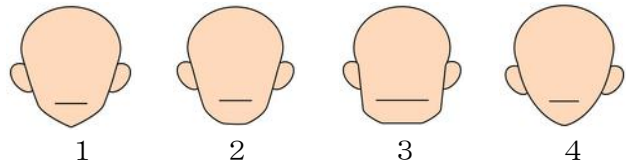
永久歯が生える場所が少なく顎が発達しにくいです。
 狭い場所に永久歯が押し合いながら生えることになります。
 そのため、ゆがんだり横に向かって生えたりしてしまい
 歯並びが悪くなってしまいます。



(4) 日本人の噛む回数と食事時間の移り変わり



クイズ: 下図の1~4の顔を時代が古い順に並べましょう



ヒント! 古い順に、弥生時代、鎌倉時代、昭和初期、現代です。

(5) 青山中の取り組み 6月5日(火) 1年生と3組でかみかみセンサーを使って、噛む回数を計測しました。

かみかみ献立

- ①主食 雑穀米 (米、押し麦、黒米)
- ②主菜 いかの甘辛あげ
- ③副菜 茎わかめ入りきんぴら (ごぼう、人参、くきわかめ、つきこんにゃく)
- ④副菜 切り干し大根の味噌汁 (切り干し大根、人参、油揚げ、小松菜)



かみかみセンサー結果 (平均 869回)

- 1位 3年3組 U君 (1, 654回)
- 2位 3年3組 Eさん (1, 479回)
- 3位 1年2組 I君 (1, 358回)



7月には、柔らかいメニューで実施します。

かむことは、人間の健康にとって、とても重要です。まず、かむことによって唾液の分泌がよくなります。唾液には、消化を助け、口腔内を清潔にする働きがあります。また、かむという機械的な刺激が、頭やあごの骨、顔の筋肉の発育を促し、表情豊かな顔をつくるほか、脳の働きを活性化します。さらに、かたいものをかみくだく爽快感はストレス解消になるといわれています。よくかむことは、あごの発育を促し、さらによくかめる土台をつくることにもつながります。

日ごろから、よくかむことを心がけましょう。クイズの答え: 3→2→1→4