

からだから 歯のお話①

文教大学附属小学校 保健室

令和3年10月



10月7日(木)の1・2時間目、本校の同窓生である片柳匡司先生(片柳 歯科医院) がいらしてくださり、歯を守るためのお話していただきました。

★歯の役割

私たちの歯は全て生えそろうと、乳歯が20本、永久歯が28~32本になります。3年生くらいは「混合歯列期」といって、乳歯と永久歯が半分くらいずつ生えている時期です。乳歯はあと3年くらいでさようならしますが、永久歯は80年以上使い続けることになります。



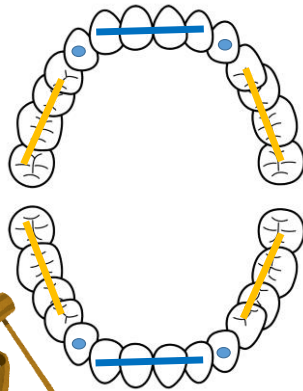
《歯の役割》

- 食べる
- 発音をよくする
- いい顔をつくる
- からだのバランスを整える
- 体調を整える

食べる時の「噛む」ことは、からだにいいことばかり！ 食べる時には、しっかり噛むことを意識してください。



「前歯」上下8本
食べ物を切る役割
(歯全体の25%)



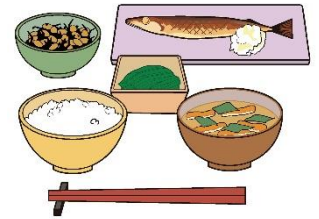
「犬歯」上下4本
食べ物を切りさく役割
(歯全体の12.5%)

「臼歯」上下16~20本
食べ物をすりつぶす役割
(歯全体の62.5%)



この歯の割合からすると…

- 野菜25%
 - 肉類12.5%
 - 穀類62.5%
- 理想的な食事



食べる時は

- ★一口30回は噛みましょう！
- ★両方の奥歯で均等に噛む。
- ★姿勢をよくして食べる。
- ★両足が床についた状態で座って食べる。
- ★20~30分かけて食べる。



→よく噛んで食べると、唾液がたくさんでて、消化を助けてくれます。お水やお茶で流し込みながら食べるのはやめましょう。



《今日の片柳先生のお話を聞いて、今後の生活に行かせることは何ですか？ 感想など、自由に書いてください》

●①毎日歯みがきを2分以上する。②全部の歯でかむ。③キシリトールを食後に食べる。④おかしを食べ過ぎない。今日は本当にありがとうございました。私はよくごはんの時にドリンクを飲んでしまっていたので、気を付けます。

●キシリトール 100%のタブレット、ガムなどの食べ物は甘くて意味がないと思いました。ですが、酸が出なくて健康な歯になると



キシリトール 100%のタブレット、ガムなどをかうようにしたいです。

●よくかむこと。2分以上歯みがきをする。むし歯にならない。歯のうら、表、おくば、まえばをしっかりみがく。大人の歯のところがすごくこわかった。昔の文教大学付属小学校に桜がさいていたのがすごかった。

●よくかんでごはんを食べること。ごはんを食べた後、キシリトールガムを食べる。どこからみがくか、じゅん番を考えて歯みがきをする。色々な歯のことを教えてくださりありがとうございました。大人のプラークを見て、とてもびっくりしました。私もそうならないようにしていきたいと思います。とても勉強になりました。

●食べ物を食べる時は、右と左がわの歯をつか

って、かんだりしたいと思います。次にぼくは動画で悪玉菌が3500億もあつたりするそうなので、歯みがきを2分くらいかけてしたいと思います。歯などのことを教えてくれてありがとうございます。ぼくは、片柳先生が教えてくれたことをこれからの生活に生かしたいと思います。

●朝・昼・夜、ちゃんと5分間歯をみがく。やわらかいものも、30回はかむ。歯の中に、悪玉菌がすんでいるときいて「もっと歯をみがかないと！」と思いました。歯みがきに集中します。

●食事をする時に、かたよった場所でもかまないでいろいろな場所でもかもうと思いました。けんぴきょうで見た悪玉菌がうじゃうじゃ動いていて、びっくりしました。歯にもたくさんの役割があると知りました。片柳先生、いろいろ教えてくれてありがとうございました。

●次からは、菌(ウイルス)が入らないように、鼻からすう。とくに、マスクをしている時は、ぜったいに鼻からすう(鼻からいきをすること!)。もっと歯みがきをしてむし歯にならないようにします。

