

からだから 歯みがき号

文教大学附属小学校 保健室 令和4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くださいました。

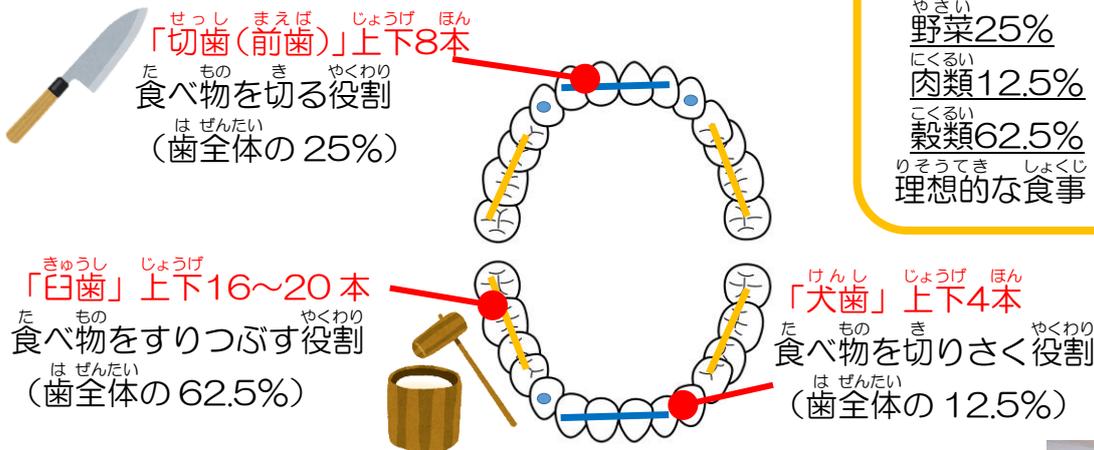


はやくわり 歯の役割

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。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。一生元気な歯でいられるためには、今からの歯のお手入れが大切だということを教えていただきました。

《歯にはそれぞれ役割があります》

私たち人間の口の中は、以下のようになっています。形が違う歯には、それぞれ役割があります。



ライオンやトラなど、肉を食べる動物(肉食)の歯は100%が犬歯、ヒツジやウマなど、草を食べる動物(草食動物)の歯は100%が臼歯です。人間の歯は、切歯(25%)、犬歯(12.5%)、臼歯(62.5%)です。これは、肉だけ、野菜だけということではなく、



《歯の役割》

- 食べる
- 発音をよくする
- いい顔をつくる
- 体の力を出せる
- 体調を整える

まんべんなくいろいろな物を食べるのに適しているということです。また、歯には「食べる」こと以外にも、たくさんの役割があります。歯があることで、言葉をはっきりと発音することができますし、歯があることで顔の形や表情まで違ってきてしまうということを、写真や動画で説明してくださいました。力を出す時も、歯がしっかりしていることが大切になってきます。



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。

宿泊に行った時、食事の様子をみていると、お水をガブガブ飲みながら食べている人がいます。よく噛まずにお水で流しこんでしまっているだけかもしれません。

お茶やお水がなくても、よく噛むことで、唾液が出されて、消化を助けてくれます。しっかりかんでから飲みこむことを意識してください。



噛むことは、いいこといっぱい！

噛むことは、からだにいいことだらけということで、片柳先生が「ひみこの歯がいーぜ」について紹介してくださいました。食べる時には、しっかり噛むことを意識してください。

ひ

肥満予防

よく噛むと満腹感で食べすぎない。

み

味覚が発達

よく噛んで食べる
と味覚が発達する

こ

言葉の発音

口の周りの筋肉が発達して、発音がよくなる

の

脳の発達

噛む刺激で、脳の働きが活発になる

は

歯の病気予防

噛むと唾液が出て歯を守る。

が

がん予防

唾液が発がん性物質の働きを抑える

いー

胃腸を整える

消化酵素が出て、消化を助ける。

ぜ

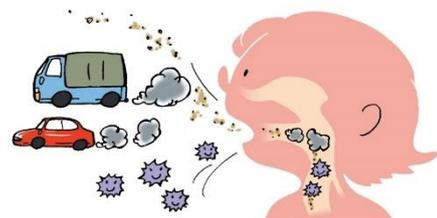
全身の体力向上

からだに力が入り、全力を出せる。



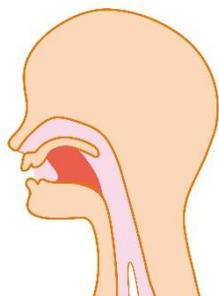
べろ（舌）、どこにありますか？

あまり意識したことはないかもしれませんが、みなさん、鼻で呼吸できていますか？



コロナ禍で、マスク生活が長くなっていることで、口で呼吸する「口呼吸」が増えているそうです。マスクをしているのであまり気が

が付かないかもしれませんが、口が空いた状態になっていませんか？ 口呼吸だと、口の中やのどの奥に、直接菌やウイルスが付着しやすく、口の中の病気はもちろんですが、その他の病気にもかかりやすい状況になるそうです。



口を閉じていれば、自然と鼻で呼吸ができますが、その時、べろ（舌）の位置が、上あごにくっついた状態になっていると良いそうです。みなさん、自分が口を閉じた状態の時のべろ（舌）の位置、確認してみてください。

《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》

●片柳先生が言った通りに、歯みがきする順番を決めて、みがきたいと思います。最初は歯みがきのことは、そんなに気にしていませんでした。でも、片柳先生のお話を聞いて、今度からは10分くらいみがきたいと思います。

●私はもっとちゃんと歯みがきをすることです。あと、ちゃんと歯医者さんにほめられるようにがんばりたいです。あと、キシリトールを買うようにお母さんにいいます。片柳先生が来てくれたおかげで、歯みがきがたのしくなりそうです。



●ぼくはしっかり歯をみがいたり、食べ物をしっかりかんだりしようと思いました。食べる時に姿勢も教わりました。生活に生かせるようにがんばります。昔の文教小の名前をはじめて聞きました。今度、薬局に行って、キシリトールを買おうと思います。今日もしっかり歯みがきをします。

●鼻で息をすること。ご飯を食べる時に足をゆかにつけること。キシリトールを食べることをやれるといいなと思っています。

●しっかり全部の歯でかんで、いい姿勢でご飯を食べたり、バランスよく食事をできるようにしたりする。キシリトールも食べてむし歯にならないようにしたいです。すごく面白いお話でした。あとすごい話が分かりやすく、歯垢の中があんな風になっているとは、初めて知りました。

●私は前歯がぎざぎざなので、前歯をいっぱい使おうと思いました。歯の歯垢を私は無視し

がちだったのですが、片柳先生の話聞き、朝昼夜、ちゃんと歯垢をとる



ように心がけ、キシリトールをおやつのように食べたいなと思いました。

●よく歯をみがくことや、ダラダラ食べをしないようにしていきたいと思いました。私は、キシリトールを食べたことがないので、今度キシリトールを食べてみたいです。昔の学校のこと知れて楽しかったです。これからも歯を大切にしていきたいと思いました。

●いろんな場所でちゃんと歯みがきをしていくようにします。いろんな種類の歯みがき粉があることを知りました。次から、いろんな歯みがき粉を使っていきたいです。家に帰ったら妹にも教えていきます。

●ちゃんと歯ブラシをして、キシリトールもかんで、むし歯にならないように2分間ずっと歯ブラシをします。歯がピカピカになるようにできるだけ長く歯をみがきます。

●いつもよりも歯みがきをたくさんしていきたいです。おかしを食べすぎると、悪玉菌がどんどん大きくなるので、気を付けたいです。私は、歯みがきをたくさんして(5分くらい)いきます。ですが、血が出ないように気を付けたいです。

●毎日歯みがきをして、前歯でもかむようにすることを今後の生活に生かしていきたいです。もっと歯のしくみやとくちょう、やくわりを知りたいと思いました。