



# 生きる

NO.84

## 生きる力をはぐくむ 歯と口の健康づくり ～歯と口のお手入れ～

令和6年10月  
三島市養護教諭部会  
小学校班会



歯と口の働きは「食べる」ことだけでなく、「表情をつくる」「話す」「体のバランスをとる」など、心や体の健康を保つために重要な役割を持っています。人生の最後を迎えるその日まで、自分の口で食事をおいしく食べるために、歯や口に対する正しい情報を知り、きちんとお手入れをして、自分の健康を守りましょう。

### 噛むことの7つの意味

#### ①肥満を防ぐ

脳の満腹中枢という食欲のコントロールセンターに信号が送られて、満腹感が得られます。



#### ②味覚の発達

よく噛むと食べ物そのものの味がわかるようになり、味覚が発達します。

#### ③脳を刺激する

そしゃく咀嚼の運動が脳を連続的に刺激し、脳の働きが活発になると、記憶力や集中力が上がります。

#### ④消化を助ける

唾液の分泌が盛んになって、食べ物の消化を助けます。



#### ⑤歯の病気を防ぐ

唾液には口の中をきれいにする働きがあるので、むし歯や歯肉の病気を防ぎます。



#### ⑥気分が落ち着く

よく噛むことはストレスを分散させ、気分を落ち着かせます。



#### ⑦顎の発達を促す

口の周りや顎の筋肉が発達します。顔の表情が生き生きと豊かになり、発音もはっきりしてきます。

一口30回を目標に!

### ～現代の子供たちの咀嚼とその影響～

子供のおし歯の割合は減少傾向にあります。しかし、現代は柔らかくて喉ごしが良く、すぐに飲み込めるように加工された食品が増えてきたため、十分に咀嚼しなくても栄養が摂れることから、歯や口の機能不全が起こっています。

#### 歯周病

歯垢の中の細菌によって、歯の周りの組織（歯を支えている骨）が徐々に破壊されてしまう病気です。

ブラッシングが有効です!

#### かみ合わせ・歯並び

よく噛まないで柔らかいものばかり食べていると、あごが発達せず歯の生えるスペースが狭くなるため、歯並びに影響が出ます。

よく噛むことが大切です!

#### 口呼吸

口呼吸は鼻呼吸に比べて、口の中や喉が乾燥するため、免疫力が下がります。また酸素を効率的に取り込めないため、口腔や体に影響が出ます。

顔の筋肉を鍛えましょう!



## 歯と口の健康を保つために

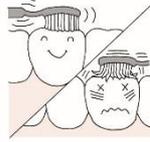
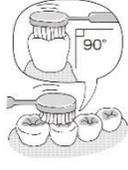
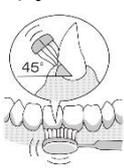


### ブラッシング

#### 食事後と寝る前の習慣にしましょう

むし歯や歯周病の予防のためにブラッシングは欠かせません。

- \*歯ブラシの毛先を磨く場所にきちんと当てるのが大切です。
- \*力を入れずに1本ずつ小刻みに動かして磨きましょう。



### 歯に良い食べ物

#### 噛む回数を増やしましょう

噛みごたえのある食材を取り入れたり、食材の切り方や調理方法を工夫したりして、食品の噛みごたえ度をあげると、自然に噛む回数が増えます。



#### 歯を強くする食べ物を食べましょう



カルシウムが多く含まれる食品には、乳製品(牛乳・チーズ・ヨーグルト)、魚介類(ししゃも・煮干し)、海藻類(わかめ・ひじき)などがあります。

### デンタルフロス

#### 歯みがきの仕上げに使ってみましょう

歯と歯の間は、歯ブラシの毛先が入りません。汚れや歯垢を落とすために、デンタルフロスを使ってみましょう。色々な形状のものがあるので、自分に合った使いやすいものを探してみましょう。



### 定期検診

#### 6カ月に1度、検診を受けましょう

歯科医院に行くのは、むし歯の時だけではありません。毎日のブラッシングだけでは落とせない汚れや細かい部分の磨き残しが、むし歯や歯周病を引き起こします。歯科医院で定期的にクリーニングを行うと、自分では気づけない歯や口腔内の異常を早く発見することができます。



### 口の体操「あいうべ体操」

#### 1文字1秒ずつ、30回くらいやりましょう

表情筋、口腔筋を鍛えることで、口呼吸を鼻呼吸に改善することができます。また、「あいうべ体操」により、インフルエンザの罹患やいびきが減ったという報告もあります。



のどの奥が見えるくらい  
口を大きく開ける



頬の筋肉が両方の耳の前に  
寄るくらい、横に開ける



思い切り唇を前にとがらせる



舌を下顎の先につける  
くらいにのぼす

### ～災害時の歯と口のお手入れ～



#### 災害時は水が不足するので、なるべく水を使わない方法で歯みがきをします

- ①約30mlの水を用意する。
- ②歯みがき粉は使わず、水で歯ブラシをぬらして磨く。
- ③合い間に歯ブラシの汚れをティッシュでふきとる。
- ④コップの水を少しずつ口にふくんで、2～3回にわけてすすぐ。



☆歯ブラシがないときは、少量の水やお茶で口をゆすいだり、ハンカチやティッシュを指に巻きつけて歯の表面の汚れをとりましょう。

液体歯みがきも効果的！  
災害グッズに入れておくといいですね。



口の中が汚れていると、口の中の細菌が増え、むし歯や歯周病だけでなく、誤えん性肺炎の発症など全身の健康に影響を与えることもあります。

体力のない高齢者や子どもは、特に注意が必要です。

災害時の歯と口のお手入れは、命を守ることに繋がります。