ほけんだより 11

令和８年１０月２９日
品川区立山中小学校
校　長　　岩田　　環
養護教諭　　宮澤　千佳

１１月８日は「いい歯の日」です。

大人の歯（永久歯）は約28本ありますが、6歳ごろから生え始め、15歳頃までに全て大人の歯になります。その中でも、一番力持ちと言われる歯は、前から数えて6番目にある「第一大臼歯」です。体重の2倍もの重さを支えられるそうです。6歳ころに生えるので「6歳臼歯」とも呼ばれます。かみ合わせの基本にもなる大事な歯です。鏡で見ながら、ていねいにみがきましょう。

ずっと健康な《いい歯》でいるために

●歯みがきの基本を守る

みがくときは歯ブラシの毛先を歯にきちんと当てて、毛先が広がらない程度の軽い力で、小刻みに動かすのがポイントです。

鉛筆持ちにすると、力が入り過ぎなくていいですよ!

●よくかんで食べる

かむことで唾液がたくさん分泌されます。

唾液には、むし歯を防ぐ働きがあります。

唾液は食べかすを洗い流したり、酸性に傾いた口の中を中和したり、酸で溶け出した歯を修復したりしてくれます。

●食生活に気をつける

甘いものをダラダラと食べ続けないようにします。

また、歯ごたえのある食材を選べば、かむ回数も増やせます。

アメなどは口の中に長くとどまって、むし歯になりやすいので要注意!

●歯の定期検診を受ける

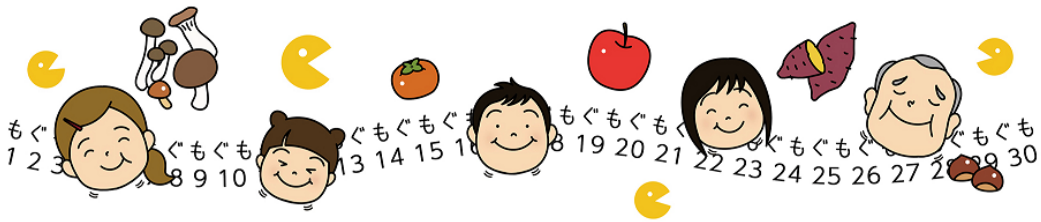
定期的に歯科医院を受診することで、むし歯などの早期発見・早期治療ができます。

悪化してから治療するより、通院期間も短くて済みます。

よく噛んでたべていますか？

めざせ ひとくち30回♪

ごはんを食べるときの理想的なかむ回数は、30回です。



むずかしいけれど、健康効果はバツグンです！

唾液を出して むし歯・歯周病予防



よく噛むとだ液がたくさんでます。だ液には、口の中を洗い流したり、むし歯菌をやっつけたりする効果があります。

満腹感じて　肥満予防



よく噛むと満腹感が得られて、食欲を押さえられます。

脳への刺激



よく噛むと、脳の働きを活発にします。

あごや口まわりの筋肉の発達



よく噛むと口の周りの筋肉がきたえられ、あごが発達して歯並びが良くなります。歯並びがいいと、言葉の発音がはっきりしたり、運動するときに力を発揮しやすくなります。

噛む力は健康寿命の土台です。しっかり噛んで、健康貯金！