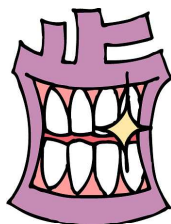


ほけんだより

不動岡小学校
2023. 6. 1

6月4日～10日の7日間は「歯と口の健康週間」です。歯と健康について考えるよい機会ではないのでしょうか。歯は一生使う大切なからだの一部です。一生自分の歯でおいしくごはんが食べられるためにも、今のうちからしっかりみがいて歯を大切にしましょう。



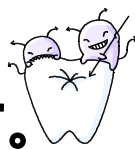
小学6年生の永久歯のむし歯の本数は？

令和3年の12歳になる子供の一人あたりの永久歯(大人の歯)のむし歯の本数は、平均0.6本でした。この、むし歯の本数は治療済みの歯とまだ治療していないむし歯と、抜けてしまった歯を足した数です。ちなみに、平成10年12歳の子供の永久歯のむし歯は平均3.1本、そして令和元年は、0.7本でした。12歳の子供の永久歯のむし歯は減少傾向にあります。しっかり歯をみがいて、むし歯ゼロを目指してください。



「ごちそうさま」は、 “むし歯タイム”の始まりです。

「ごちそうさま」の後、歯をみがかないでいると、歯こうの中の、“むし歯菌”が食べかすの中の糖分を栄養源にして、わずか3分の間に歯を溶かすほどの強い酸をつくりだします。しかもこの危険な「むし歯タイム」は、20分も続きます。むし歯予防の歯みがきは、食べ終わったらすぐに始めることが大切です。



歯と口の健康習慣パンフレットの配布について

加須市教育委員会より、「歯と口の健康習慣」についてのパンフレットを配布します。今年度は、噛むことについてと、歯科健診の用語について記載されています。保健だよりとともに、お子さんと一緒にお読みください。

健康な歯で、頭もよくなる!! ～よくかむと脳がよく働く～

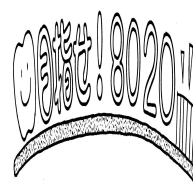


食べ物をかむ時に使う筋肉は、直接脳とつながっている神経に働きかけます。そのため、かむと脳が活発に働くのです。

ところが、むし歯や歯周病があるとしっかりかむことができません。そのため、よくかまなくても食べられる、やわらかい物ばかり食べるようになります。そうすると、かむ回数も少なくなり脳の働きも弱くなっていきます。



健康な歯でしっかりかむことで、頭もよくなるということです。



日本人の平均寿命は80歳を超えています。歯の平均寿命は、50～60歳程度とされています。現在では、80歳で自分の歯が20本以上残っている人は、全体の半数になるそうです。歯がなくなる、2大原因は、むし歯と歯周病です。歯の寿命を延ばすも縮めるも、すべてはみなさん次第です。

みなさんが80歳になった時に、20本以上の歯を残せるようにしましょう。(8020推進財団 2016年調べより)

むし歯になりにくい甘味料‘キシリトール’

甘味料の中にも、むし歯の原因となる酸をつくりだすものと、酸をつくりださないものがあります。それが最近話題になっている“キシリトール”です。

このキシリトールは、白樺の樹液から作りだされる、自然の甘味料です。砂糖などと同じ口の中に入れても、歯エナメル質を溶かしてしまいう酸をつくりません。お菓子などを買うときに、成分表示など確認してみてください。



『強い歯』をつくる食べものを知っていますか？

強い歯を、歯をつくる食べもの

★ カルシウム+タンパク質を多く含むもの
イワシ・こんぶ・ワカメ・アサリ・牛乳・チーズ・豆腐
油あげ・ゆば・小松菜・卵・納豆……などがあります。

