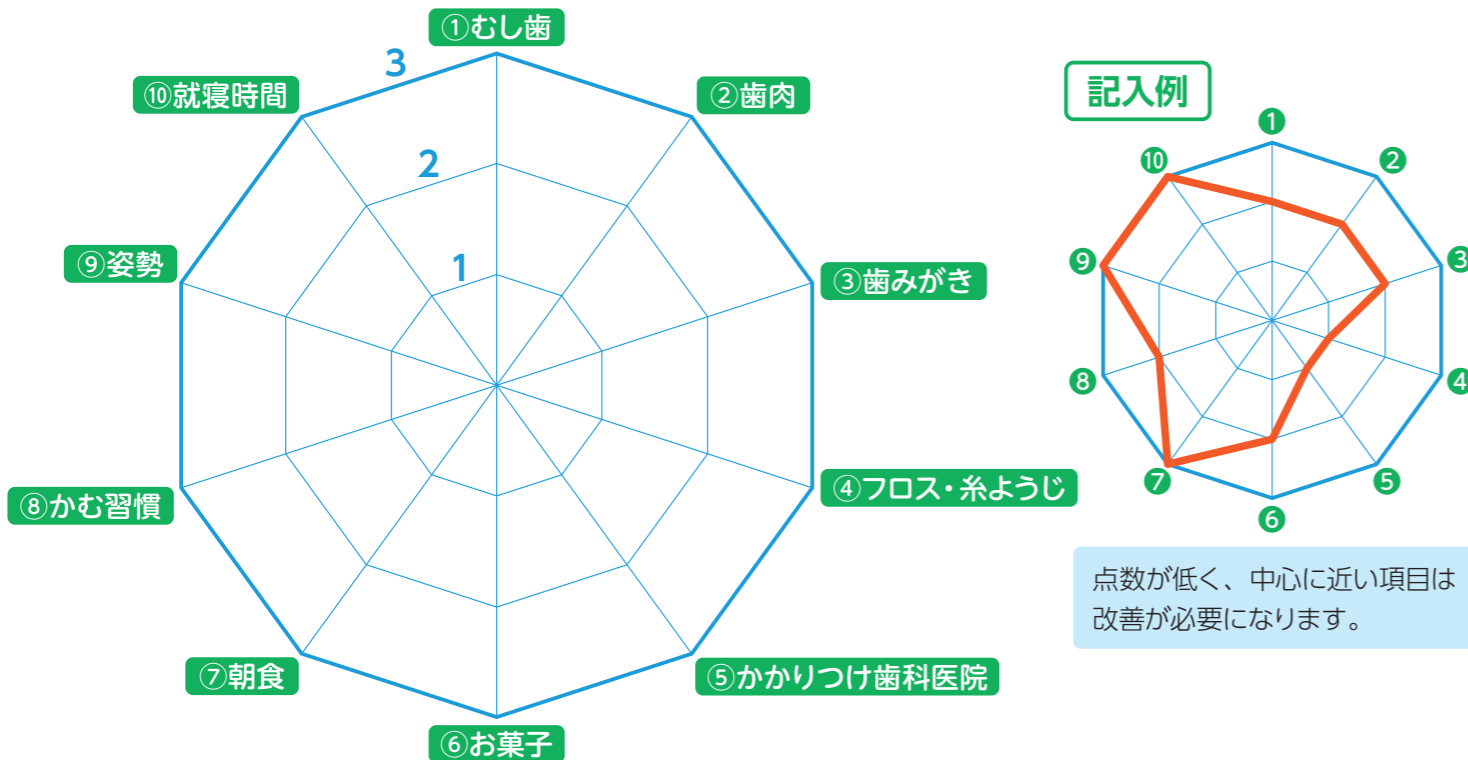


# 口を観察して、生活習慣や食べ方をチェックしてみよう

<b>問①</b> むし歯のままになっている歯がありますか？ 1. 3本以上ある。 2. 1・2本ある。 3. 1本もない。	<input type="checkbox"/>	<b>問⑥</b> お菓子やジュースをよく食べますか？ 1. ほとんど毎日食べる。 2. 週に3・4回食べる。 3. あまり食べない。	<input type="checkbox"/>
<b>問②</b> 歯みがきの時、歯肉から血が出ることがありますか？ 1. よく血が出る。 2. 時々出ることがある。 3. ほとんど出ない。	<input type="checkbox"/>	<b>問⑦</b> 朝食をいつも食べていますか？ 1. ほとんど食べない。 2. 週に3・4回は食べる。 3. 毎日食べる。	<input type="checkbox"/>
<b>問③</b> 夕食後や寝る前に歯みがきをしますか？ 1. しないことが多い。 2. 時々忘れる。 3. 必ずする。	<input type="checkbox"/>	<b>問⑧</b> よくかんで食べていると思いますか？ 1. よくかまずに、のみ込むことが多い。 2. あまりかんでいないように思う。 3. よくかんで食べている。	<input type="checkbox"/>
<b>問④</b> 歯みがきの時、フロスや糸ようじを使いますか？ 1. ほとんど使わない。 2. 時々使う。 3. ほとんど毎日使う。	<input type="checkbox"/>	<b>問⑨</b> 姿勢について注意されますか？ 1. 姿勢が悪く、よく注意される。 2. 注意されないが、ほおづえをついたり猫背だと思ったりすることがある。 3. 姿勢はよいので注意されたことはない。	<input type="checkbox"/>
<b>問⑤</b> かかりつけの歯科はありますか？ 1. かかりつけの歯科医院はない。 2. かかりつけの歯科医院はあるが、ほとんど行かない。 3. かかりつけの歯科医院があり、年に1～2回通っている。	<input type="checkbox"/>	<b>問⑩</b> 夜寝るのは何時ごろですか？ 1. 12時を過ぎることが多い。 2. 11時から12時の間。 3. 11時前に寝る。	<input type="checkbox"/>

## セルフチェック結果

チェックの回答番号をレーダーチャートに書きこみ、自分の不足している項目について見直しましょう。



点数が低く、中心に近い項目は改善が必要になります。

# 歯・口の健康づくり

## お口の健康は元気の源

からだの健康を保ち、おいしく食べるためには、「歯」は欠くことのできないものです。食べものをよくかむことは、健康のためにとっても大切であり、そのためには歯をしっかりとケアする必要があります。

## かむことの効用

# あいなのだ

**あ** あごとからだ全体の働き  
 上あご、下あごのかみ合わせは運動能力などとも関係しています。かみ合わせのしっかりした人は運動能力も高いようです。



**い** 胃腸での消化・吸収を高める  
 よくかむことにより食物がこなれ唾液とまざり、胃腸での消化・吸収が高められます。



**な** なんでも食べて生活習慣病予防  
 よくかめる人は、食事のバランスもよく、緑黄色野菜など、なんでも食べられ、生活習慣病を予防できます。



**の** 脳に刺激を与える  
 よくかむことで脳に流れる血液の量が増加し、脳細胞が刺激されます。



**だ** 唾液でガン予防  
 唾液の中には、発ガン物質の毒を消す作用があります。よくかむことにより食物が唾液にまざり、ガン予防の働きをします。



**だ** ダイエット効果もあります  
 よくかむと満腹中枢が刺激されて少量の食事でも満腹感が得られます。



東京都8020運動推進特別事業  
歯と口の健康からはじめる食育サポートブックより引用

## よくかむ秘けつ

1口30回



かみごたえのある食品を選んで、回数アップ!

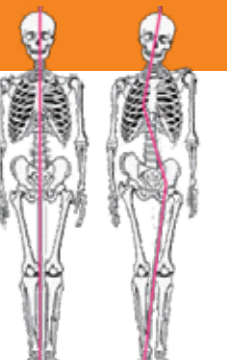
100回	フランスパン 108	たこの刺身 220	ガム 550
	たくあん巻 84	刻みキャベツ 82	かりんとう 98
70回	ベーコンエッグ 70	きのこソテー 75	りんご(皮つき) 74
	野菜炒め 52	サンマの塩焼 60	ごぼう煮 60
40回	ブロッコリー 42	チャーハン 47	焼き鳥 50
	卵焼き 30	マカロニグラタン 32	すき焼き 34
20回	カレーライス 23	焼きなす 25	ピザ 29
	バナナ 7	プリン 8	そば 15

斎藤 滋, 柳沢幸江「料理別咀嚼回数ガイド」より抜粋

## アスリートは歯が命!!

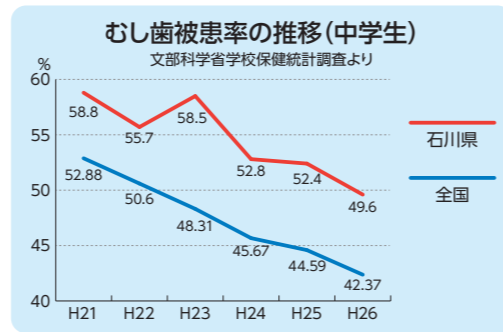
かみ合わせが悪いと姿勢が悪くなったり、身体バランスが崩れて運動に影響することがわかってきました。運動部で活躍したい人はぜひ下記のことを気をつけてみましょう!

- ① 定期的に歯科医院へ受診する
- ② ほおづえをつかない、猫背にならない
- ③ 1口30回かんで食べる
- ④ 正しい歯みがきをする



# 歯の健康について

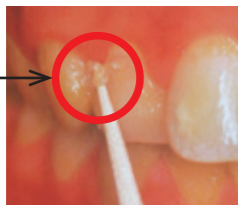
石川県の中学生は全国に比べてむし歯の被患率が高く、歯垢や歯肉の状態も良くありません。歯垢がたまると、歯周病となり歯を失うおそれがあるので、早い段階で適切な処置をすることが非常に大切になってきます。



## むし歯のはじまり

人の口の中にあるミュータンス菌などのむし歯菌が、糖分を栄養としてプラーク(歯垢)をつくります。

プラーク(歯垢)

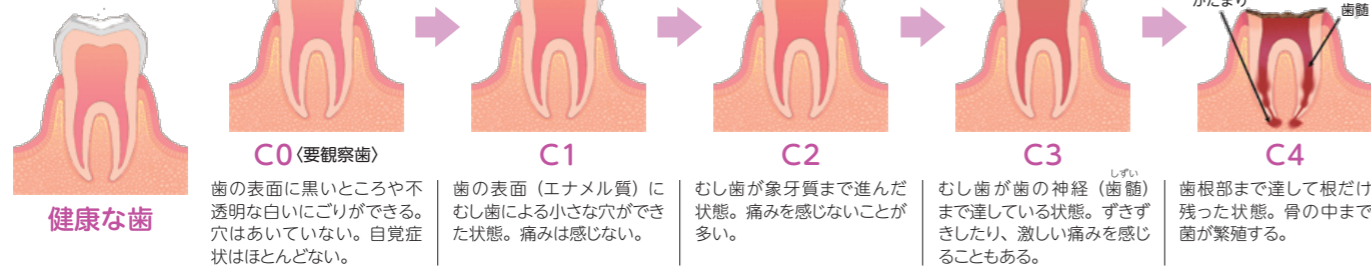


飲食をすると、むし歯菌が糖分から酸をつくるため、プラークが酸性となり歯を溶かします(脱灰)。しばらくすると、だ液の働きによって酸が中和され、溶かされた成分が歯に戻ります(再石灰化)。

飲食のたびに脱灰と再石灰化が繰り返され、脱灰が優勢になると再石灰化が追いつかなくなり、むし歯が進行します。

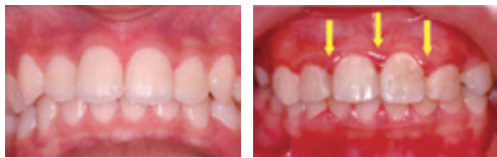


## むし歯の進行



## 歯周病とは

歯周病とは、歯と歯ぐきの間にとまったプラーク(歯垢)が歯ぐき(歯肉)に炎症を起こしたり、骨を溶かしてしまう病気です。歯ぐきのはれ・出血からはじまり、放っておくとやがて歯がぐらついて抜けてしまうこともあります。



健康な歯肉	歯周病の歯肉
色 : ピンク	色 : 赤い
形 : とんがった三角	形 : 丸くて腫れている
歯さ : ひきしまっている	歯さ : ぶよぶよしている
出血 : なし	出血 : あり

## 歯周病の原因

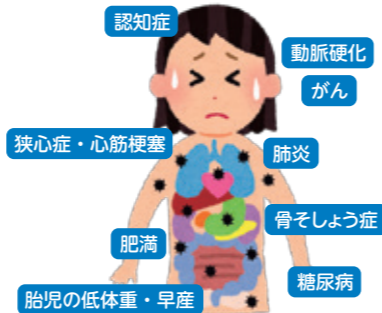
歯周病の直接の原因は歯周病菌ですが、その住みかとなる歯垢のためやすい生活習慣(環境因子)にも注意が必要です。

### こんな生活習慣は要注意!

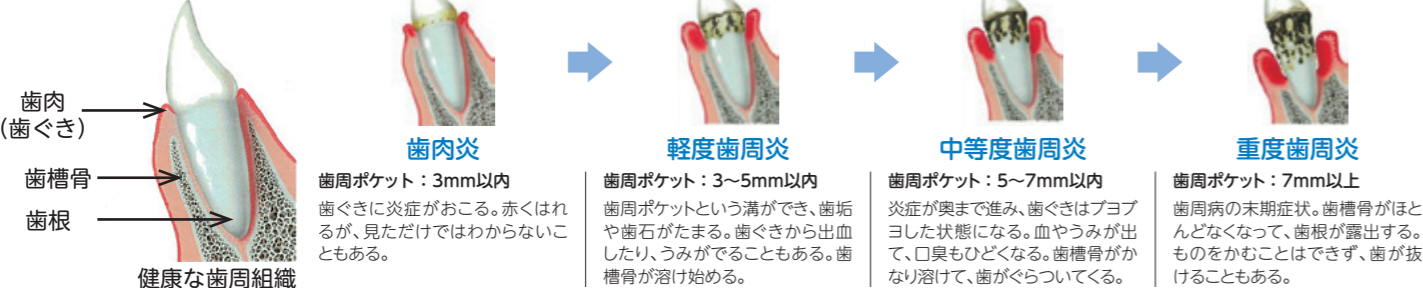
- ・間食が多い
- ・よくかまずに食べる
- ・やわらかいものばかり食べる
- ・ストレスをためやすい
- ・食べてから歯みがきをせずに寝てしまう など

## 歯周病とからだの病気

歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響がおよびます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。



## 歯周病の進行



# 歯のケア3つの基本

1

## “歯みがき”

むし歯や歯周病予防のために、ていねいに歯みがきをしましょう。

2

## “規則正しい生活習慣”

バランスのよい食事、ストレスへの対処、適度な休養などが大切です。

3

## “定期的な検診”

自分ではとれない歯石の除去など、年に1~2回は受診しましょう。

# 歯みがきのポイント

これであなたも歯みがきマスター!

## 歯ブラシの選び方

- ①毛足はストレート型、毛束は3~4列ぐらいで適度な間隔が空いている通気性のよいもの
- ②かたさは「普通」



## 歯ブラシの交換

歯ブラシの寿命は約1ヶ月。毛に弾力がなくなってくると、汚れを落とす効果も弱くなります。清潔さを保つためにも1ヶ月を目安に交換しましょう。



## 歯みがきの順番

歯並びがデコボコしているところは、歯ブラシを立てて1本1本みがきます

奥歯の外側は、口を大きく開き歯ブラシを確実にあててみがきます

下の前歯の外側は、歯ブラシを横にして歯並びに合わせてみがきます

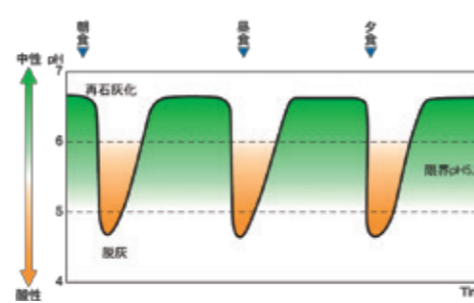


日本歯科医師会HP「お口のこころなら何でもわかるテーマパーク」より引用

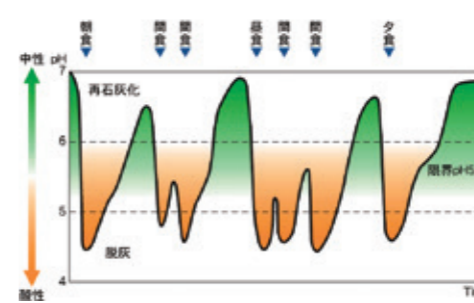
# 食習慣の見直し

だ液の働きを活用しよう!

## 規則正しい食事



## 間食型



規則正しい食事をしていないと、だ液の働きにより歯の再石灰化は進みます。しかし間食が多くだらだら食べていると、脱灰と再石灰化のバランスが崩れてしまい、むし歯の原因となります。睡眠中はだ液の分泌が減少するので、夜間の飲食はひかえるなど、規則正しい食習慣を心がけましょう。