

えのもとだより

# 歯の健康は体の健康

歯の健康は全身の健康に深く影響しています  
歯は胎児期につくられると言われていますが、乳歯は妊娠初期にでき始めほとんどがお母さんのお腹の中にいるうちにつくられます。  
**80歳**になっても自分の歯を**20本**以上残して健康に過ごすためには・・・

こども 五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)を育てる、そしゃく習慣を身につける

## 小学校 1～2 年生頃

- ・ しっかり唇を閉じて食べる
- ・ 噛み応えのあるものを食べる
- ・ 前歯が生え揃ったら、噛み取ることで丁度よいひとくち量を学び、丸のみを予防する



## 小学校 3～4 年生頃

- ・ 噛み合わせの関係で、一時的に噛む力が弱まるため、食べ物を口に残さず、よく噛む意識をもつ  
食べ物を口に入れたまま話をしない  
よく噛んで、口の中を空にしてから次を食べる  
ゆっくり味わえる環境をつくる
- ・ 噛み合わせが不安定なときは、食材をある程度の大きさにし、軟らかく水分の多いメニューにする

よくかめよ〜♪  
よく噛むといいこといっぱい♪

## 小学校 5～6 年生頃

- ・ 奥歯を使いゆっくりよく噛み味わうことで、満腹感が得られることを学び、早食い防止を習慣づける  
かたい食べ物を意識して食べる

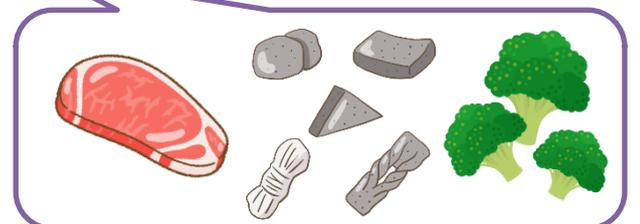
噛みしめる力で  
運動能力も向上する



## 成人 肥満などの生活習慣病を予防する

- ・ ひとくち入れたら箸をおいて、30回以上噛むことを目標にする
- ・ 食材を大きめに切る
- ・ バランスの良い食生活をする

よく噛める食材やメニューにする



## 高齢者 口腔機能向上と、誤嚥・窒息を予防する

### 食べる前

- ・ 舌の汚れをとる
- ・ 口を動かし唾液をだす  
例) 口を縦・横に動かす。舌を回す。
- ・ しっかり噛んで、飲み込める姿勢(背筋を伸ばして座る)にする



### 食事中

- ・ 食事に集中する
- ・ ひとくち量を多くしない
- ・ 30回以上噛む



### 歯の本数が少ない・飲み込みが心配なとき

- ・ 入れ歯をいれて、食べる力を維持する
- ・ 能力に適した食事の形態を選ぶ



## 丈夫な歯を維持していく為には...

### リン、カルシウム

牛乳、乳製品  
など



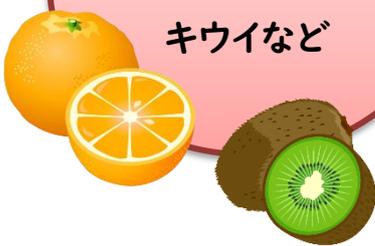
### 良質なタンパク質

肉、魚、卵、  
豆腐など



### ビタミンC

オレンジ、  
キウイなど



### ビタミンD

鮭、  
しらすなど



### ビタミンA

かぼちゃ、  
にんじんなど



歯は、かむためにあると同時に、脳の一部です。

歯は臓器として、中枢神経系と密接に関連しながら食べる(咀嚼)、  
身体(運動能力)、脳(記憶)などの重要な役割を担いつつ、全身の状態を  
調整しながら日常生活を豊かにしてくれています。

これからも、歯と体を大切にして健康に過ごしましょう。