

まるで春のように暖かな「小春日和」にほっとしたかと思うと、時折吹く冷たい風に縮こまったりする時期です。

11月8日は立冬でした。冬はそこまできています。かぜに負けないからだの準備を始めましょう。

11月8日は「いい歯の日」～むしぼの治療状況～



学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
受診人数	89人	98人	122人	113人	122人	110人	647人
治療勧告人数	24人	19人	35人	41人	34人	15人	168人
治療完了数(人)	12人	15人	16人	28人	16人	9人	96人
治療した割合(%)	50.0%	78.9%	45.7%	68.3%	47.1%	60.0%	57.1%
未治療者数(人)		4人	19人	13人	18人	6人	72人

春の健診後、むし歯や要注意乳歯があり、治療勧告を受けた児童は、168人です。その後の治療状況を上の表に記載しました。まだ、治療がすんでいない児童がみられます。早期の治療をお願いします。

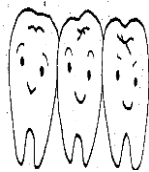
なぜ「噛む」ことが大切なのか

～神奈川歯科大学大学院 教授 木本克彦 先生～

「噛まない」と出る症状

ヒトが噛まないと比較的すぐに起きる症状には、以下のようなものがあります。

- 口や口唇が乾く。
- 口の中の雑菌が増加する。
- 歯肉炎が起きる。
- 口臭が生じる。
- 感染しやすくなる。



咀嚼の効用

日本歯科医師会は、咀嚼の効用を多くの国民に知ってもらうために「**ひみこの歯がいーぜ**」という標語を紹介しています。

弥生時代の人々は現代人に比べて、噛む回数が多かったと考えられています。卑弥呼もしっかりよく噛んで食べていたのではないかということで、頭文字をとって8つの効用を提示しています。



ひみこの歯がいーぜ

- ひ：肥満防止**…脳の中にある満腹中枢が働いて、食べすぎをおさえる。
- み：味覚の発達**…味わって食べることにより食べ物の味がよくわかる。
- こ：ことばの発音歯のがはっきり**…口の周りの筋肉を使うことにより、表情が豊かになり、口をしっかり開いて話をする、きれいな発音ができる。
- の：脳の発達**…子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立つ。
- は：歯の病気を防ぐ**…唾液が多く分泌されることにより、口の中をきれいにし、むし歯や歯周病を予防する。
- が：がんの予防**…唾液の酵素の中に発がん物質の発がん作用を消す働きがある。
- いー：胃腸の働きを促進**…消化酵素がたくさん出て、消化を助ける。
- ぜ：全身の体力向上と全力投球**…噛みしめや食いしばることで、体力が向上する。

よく噛むための工夫 10か条

- ① ひと口30回ずつ噛んで食べる。
- ② 右で10回、左で10回、噛んで食べる。
- ③ 飲み込もうと思ったら、あと10回噛む。
(最初から30回噛むことが難しい人は、飲み込む前に、あと10回噛むように心がけましょう。)
- ④ ひとひと口入れたら、30秒間噛む。
- ⑤ 食べ物の形がなくなるまで噛む。
- ⑥ ドロドロで、これ以上噛めなくなったら飲み込む。
- ⑦ 食べ物を水と一緒に流し込まない。
- ⑧ ひと口食べたらはしを置く。
- ⑨ 口に入れた食べ物を飲み込んでから、次の食べ物を入れる
- ⑩ ひと口に入れる量を少なくする。