

歯の健康を守ろう!

知っていますか?

山陽小野田市の子どもたちはむし歯が多い!



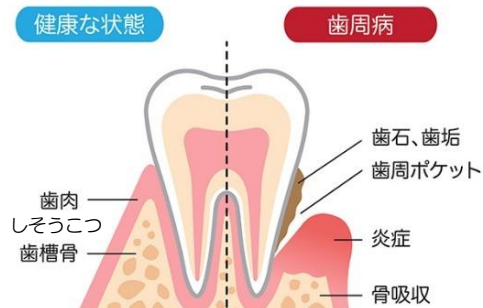
山陽小野田市の小学生、中学生といずれの年代でも「う歯の罹患率」が県の平均より高く、むし歯が多い状況です。(令和5年度山口県子どもの歯科保健統計より)

※う歯のない人：小学生 81.50% (県平均 85.6%)、中学生 54.23% (県平均 73.16%)

なぜ、むし歯や歯周病になるの?

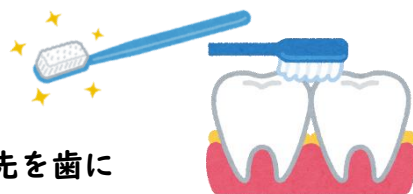


むし歯は、口の中にいる細菌が作り出す“酸”によって、歯が溶けた状態のことを言います。私たちが食べたり飲んだりする糖분을エサにして“酸”は作り出されます。



正しい歯みがきができているかチェックしてみましょう!

- 歯ブラシの毛先が広がっていない (交換の目安は月に1回程度)
- 歯ブラシは鉛筆と同じように持っている
- 歯ぐきを傷めないように軽い力でみがいている
- 1か所につき20回程度、小刻みに動かしている
- 歯の表面や、奥歯のでこぼこした部分も歯ブラシの毛先を歯にまっすぐ当ててみがいている



歯と口のクイズに挑戦!!



① だ液が多い人は少ない人よりむし歯になりにくい ○か×か?

答え：○ だ液には抗菌作用や食べかすを洗いながす効果があり、むし歯になりにくくなります。よくかんで食べるとだ液を増やすことができます。

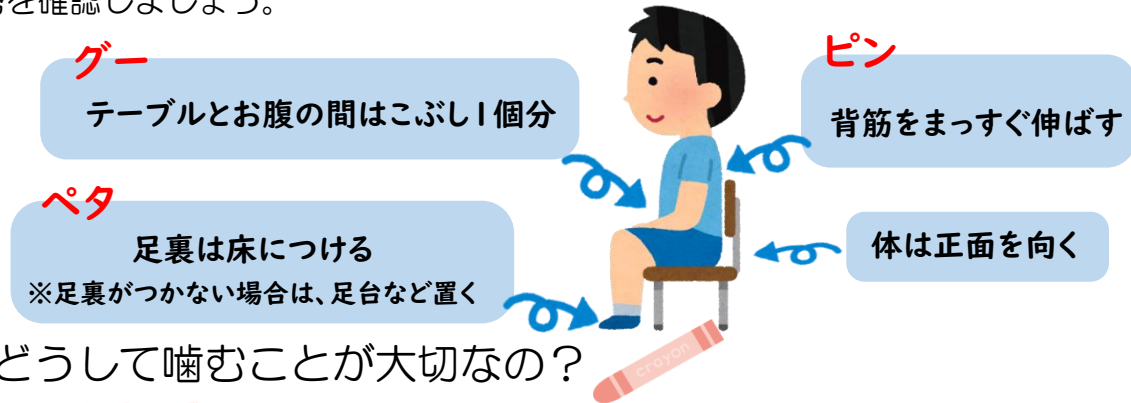
② 歯みがきの時、口を大きく開けると奥までみがきやすい ○か×か?

答え：× 口を大きくあけるとほおが引っ張られて歯ブラシが奥まで届きにくくなります。歯みがきをするときは自然に口を開けた状態で行いましょう。

よい姿勢で食べよう!

合言葉は「**グー・ペタ・ピン**」!!

よい姿勢で食事を食べることで噛むときに左右の歯に均等に力がかけられます。食事時の姿勢を確認しましょう。



よく噛むことは様々な良いことがあります!目安は1口30回!お子さんがよく噛んでいるか様子を確認してみましょう!

ひ み こ の は が い ー ぜ

| | | | | | | | |
|------|-------|-----------|------|--------|------|------|------|
| 肥満防止 | 味覚の発達 | 言葉の発音はつきり | 脳の発達 | 歯の病気予防 | がん予防 | 胃腸快調 | 全力投球 |
|------|-------|-----------|------|--------|------|------|------|



口呼吸の影響を知っていますか?

マスク生活で、口呼吸をする人が増えており、口の中が乾燥することで様々な影響が出るそうです。

感染症にかかりやすくなる

口臭



むし歯・
歯周病

あいうべ体操をやってみよう!



口呼吸になると口の周りの筋力が低下します。あいうべ体操は、口の周りの筋肉を鍛える方法です。「あ〜、い〜、う〜、べ〜」と口や舌を大きく動かすことがポイントです。1日30回やってみましょう!

ねたろう食育ネットワークは、山陽小野田市の食育を家庭や地域に推進するため、幼保小中が連携し活動している組織です。

【活動内容】

- * 幼稚園・保育園・小学校・中学校のつながりの中で、子どもたちの食生活をサポートします。
- * 親子で食育について話すことができるような情報を提供します。

