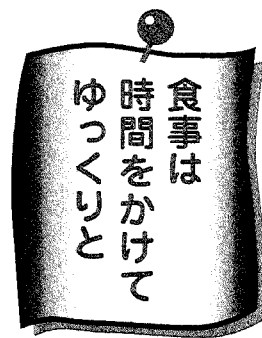




虫歯予防デー

厚生省では、八十歳になっても二十本は自分の歯を保つことを目標とした「8020」運動を進めています。二十本以上の歯があれば、自分の歯で何でもかんで食べることができるからです。

この運動を実現するためには、小さいころから「よくかんで食べる」習慣を身につけることが大切です。よくかんで食べると、だ液の分泌をよくしたり、アゴの発育・発達を助けて、口の中の病気を防ぐ効果があります。また、食べ物の消化吸収を助けたり、血液の循環を促し、脳を活性化させるなど全身の健康にもよい影響を与えるといわれています。



よくかんで
食べていますか

よくかんで食べることは健康な歯やかんだをつくる基本です。子どものときからよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

よくかむ習慣づくりは
親の役割

よくかんで食べるという習慣は、子どものころの生活習慣によって決まるといっても過言ではありません。子どものときからよくかんで味わって食べる習慣が身につくよう、親が配慮することが大切です。

丈夫な歯をつくる

子育てのポイント

1 できるだけ母乳で育てる

母乳を吸うことは「よくかんで食べる」ことの第一歩です。おっぱいを吸うことで、将来にわたってかむ行為を培います。さらに母乳には歯やかんだを病氣から守り、丈夫にする成分が含まれているので、できるだけ母乳で育てるということの大切さを理解しましょう。

2 離乳期の食事を大切にする

離乳期に、はじめてかんで飲み込むという動作を身につけます。離乳食は、子どもの成長や個人差に応じて、少しずつ与えることが大切です。また、甘味を抑えて薄味にするなど、いわゆる味付けには注意が必要です。甘い味や濃い味を覚えてしまい、偏食や虫歯、肥満の原因となるからです。

3 乳歯の歯並びと虫歯に注意する

乳歯は永久歯が正しい位置に生え替わるためのリード役です。乳歯の歯並びが悪かったり、虫歯をほっておくことは、永久歯の歯並びも悪くします。また、乳歯にひどい虫歯が多い人は、永久歯の虫歯も多い傾向にあります。乳歯は生え替わるからと安易に考えないようにしましょう。



歯が抜ける原因

成人の歯が抜ける原因は、第一位が歯周病、第二位が虫歯となっています。現状では五十歳を過ぎたころから急速に歯が抜けだし、八十歳では一人平均五本しか残っていません。

歯が抜けてしまうと何でもおいしくかんで食べるということが困難になります。歯周病や虫歯は、歯についた菌の細菌によって引き起こされます。口の中に食べカスが多く残っていると菌がでる原因となります。

歯みがきで菌をきれいに取り除き、口内を清潔に保つことを忘れないようにしましょう。

