

健

おおたわら塾

康

## 歯から始める！

## 健康づくりの簡単テクニック

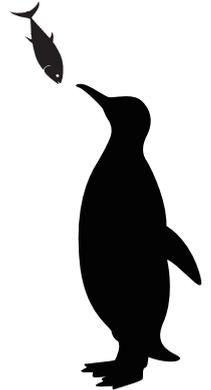
### 歯を守ることは生命を守ること

人間は口に食物を入れて歯で「もぐもぐ」噛み砕いて「ごっくん」と飲み込みます。でも、ペンギンや鶉などの鳥は魚を丸のみします。つまり、「ごっくん」しかできません。実は、カメも歯がないカメない動物です。硬くなっている口元は鳥と同じ「くちばし」と呼ばれています。では、どうして鳥には歯がないのでしょうか？

答えは『砂肝(スナギモ)』。鳥には歯の役目をする砂嚢さのうという消化器官があります。(砂を胃に蓄えて、丸のみした魚をすりつぶす胃の筋肉が砂肝と名付けられました。)鳥は生命の安全のために空を飛ぶようになり、それに合った進化をしてきました。空を飛ぶためには、大きな頭は不利になります。だから鳥は頭を小さくし、歯の持つ食物を粉碎する機能を特殊な胃(砂嚢)へと移したのです。

歯には、動物の生命を守るための食生活が反映されています。肉食動物のライオンには肉を切り裂く鋭い歯(犬歯)があり、草食動物の馬には草をすりつぶす平らな歯(臼歯)があります。

雑食動物の人間には、犬歯も臼歯もあります。人間は、肉も草もバランスよく食べることで、**生命の安全が守られる体の仕組み**になっているのです。



### 健康づくりに欠かせない歯の役割

私たちの歯は生命の安全、いわば健康な毎日を送るためには欠かせません。歯を使って食べることで生命を維持することにつながります。つまり、歯から健康づくりが始まるといえます。

‘歯’は**健康づくりのために大切な役割**があります。(よく噛むことが健康づくりのポイント！)

#### 唾液の分泌

よく噛むことで消化を助ける

#### 脳の活性化

脳への血流量が増え認知症の予防になる

#### 肥満の予防

噛むと満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐ



#### 表情筋の発達

#### あごの骨の強化



#### 運動機能アップ

#### 口臭予防

#### 転倒予防

歯の喪失など、噛み合わせの不具合で体全体のバランスが不安定になり、転倒の危険が高まるので、歯や義歯を大切にお手入れし全体のバランスを整える。

ごえんせいはいえん

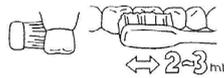
#### 誤嚥性肺炎の予防

お口の手入れがおろそかになると、細菌などが誤って気道に入り込んで起こす肺炎が誤嚥性肺炎。口腔ケアが大切(清潔・よく噛む・舌運動)



## 年代別のケアポイント

体の成長とともに歯も変わり口内環境も変わるので各年代によって気をつけるポイントも変わります。ライフステージを通した一生の健康づくりに向けて各時期に合わせたセルフケアが大切です。

	セルフケアポイント “かんたん実践法”	市の取り組み
妊娠期	赤ちゃんの乳歯の芽はママのお腹にいるときに作られます。ママの栄養と赤ちゃんの栄養を合わせてカルシウムやビタミンDを摂ることがコツ！つわりで歯ブラシを口に入れてくときは食後3分以内を目安に口すすぎがコツ！	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳に掲載</li> <li>「親子ではじめる歯の健康 mini ブック」配布</li> </ul>
乳幼児期	乳歯のケア歯ブラシは、こども用(握る部分の幅が広いもの)と仕上げ用の歯ブラシを2本用意します。仕上げみがきの時は、鉛筆を持つように、少し短めに持つことが基本のテクニック！	<ul style="list-style-type: none"> <li>もぐもぐごっくん教室(離乳食教室)</li> <li>乳幼児健診、相談</li> <li>よい歯のコンクール</li> <li>「むし歯のない3歳児」をめざす取り組み</li> <li>トコトコ大田原食育教室</li> </ul>
学童期	<p>学童期は乳歯から永久歯に生え変わる時期のケア(歯並びが変化するためみがきにくくなります)、思春期は歯肉炎が起こりやすい時期のケアが大切です。</p> <p>歯と口の健康の自己管理意識をもって、歯みがき時間を作り生活リズムを整えることがコツ！ (歯ブラシの当て方と動かし方は右図)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>フッ化物洗口事業</li> <li>むし歯予防講話会</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;"><b>歯ブラシの当て方と動かし方</b></p> <p><b>STEP ① スクラッピング法</b></p>  <p>基本的なみがき方です。毛先を歯に対して90度に当て、2～3mmずつ横に振動させます。</p> <p><b>STEP ② バス法</b></p>  <p>残った歯垢をさらに落とすことのできるみがき方です。毛先を歯に対して45度に当て、歯と歯ぐきの間を1mmくらいずつ振動させます。</p> </div>
成人期	<p><b>生活習慣改善で歯周病を予防することが大切</b></p> <p>歯も早期発見・早期治療が有効です。かかりつけ歯科医で歯の状態をチェック！ 治療した歯を特に念入りにみがくことがコツ！ 治療済みの詰め物の境からむし歯になりがち、糸ようじ(フロス)や歯間ブラシで歯並びに応じて使用すると、さらに効果的！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果説明会で歯科衛生士による歯科指導</li> </ul> 
高齢期	<p><b>入れ歯のお手入れのセルフポイント</b></p> <p>口の中の炎症や細菌の繁殖や口臭を防ぐため、食後はなるべく時間を置かずに入れ歯を取りはずして洗います。また、就寝時は歯ぐきを休ませるためや乾燥を防ぐために、入れ歯をはずして水につけておくことがお手入れのコツ！</p> <p><b>かかりつけ医を持ちましょう</b></p> <p>入れ歯の場合も、金具がゆるんだり、あごの形が変わったり、歯が移動したりと徐々に合わなくなってくるものです。自分で調節することはせず、歯科医院に定期的にかかりましょう。</p> <p>口腔ケアと歯科医のチェック(歯垢や歯石の除去)が残った歯を守るためのコツ！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果説明会で歯科衛生士による歯科指導</li> <li>介護予防教室での歯科衛生士による健康教室(口腔ケア・健口体操)</li> <li>お口の健康相談</li> </ul> 

歯と口の健康週間が6月4日からスタートします。これをきっかけに歯から学ぶ健康づくりのかんたん実践法が健康習慣になるようスタートしてみませんか！

**問** 健康政策課 **東** 1階 「健康おたわら塾」では、平成26年度もさまざまな健康情報をお届けします。  
**TEL** (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。