

# 子どもたちの健康を守るために！！

## 1. 子どもたちの歯と口腔の状態

- かむことは、我々が考えている以上に、子供たちの体に、影響を与えています。
- 現代の子どもたちは、固いものをかめなくなっています。
- かむ回数も少なく、前歯でクチュクチュとかみ、しっかりと奥歯でかめない状況です。

《乳歯は、大人の歯よりも大切な働きがあります》



## 2. 子どもたちの歯と口腔の健康を守るために大切なポイント

### ①かむことの効果

#### 《ひみこのはかいいぜ》

- ひ 肥満の防止
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音
- の 脳の発達  
かむこと = 第三の心臓  
脳への血液循環のポンプの役目
- は 歯の病気予防
- が がん予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上



### ②むし歯を作らない（就寝前には毎日仕上げみがきをする！！）

食べたら歯みがき、うがい（グチュグチュ）、キシリトールガム、フッ化物、

おやつ（糖分を控え、適量にする、飲み物とともに出す）、むし歯の早期発見、早期治療

### ③しっかりかんであご・脳を成長させる

ひと口30回かんで食べる、1日30品目の食事、一品は歯ごたえのある物を、

前歯でかみ切り奥歯でしっかりとかむ、カルシウム、ビタミンをしっかりと摂り、糖分を少なくする



### ④甘い物を少し遠ざけ、3度の食事をきちんと食べる

### ⑤生活のリズムを整えて、早寝早起きをする

### ⑥一番大切なのは、家族団らんの楽しい食事

