



令和7年度6月 泉ヶ丘地域子育て支援センター

6月は「歯と口の健康週間」もあり、歯の健康について考える良い機会でもありますね。虫歯は口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分とともに歯垢を作り、酸を出して歯を蝕むことが原因です。予防するには、きちんと歯磨きをして食べかすをきれいに落とすことが大切です。虫歯は、その歯がダメージを受けるだけでなく、その他にも悪い影響を及ぼします。また、歯の健康は体の健康とも密接な関係があるのです。

こどもの歯について

乳歯は永久歯に比べ歯の表面積を覆っているエナメル質が薄く歯質がやわらかく、酸に弱いために虫歯になると進行が早いという特徴があります。また、永久歯でも生え変わって間もないものは乳歯と同じ特徴を持つので虫歯予防には十分気を付けなければなりません。(永久歯が硬くて丈夫な歯になるまでには数年かかります。)「乳歯はいずれ生え変わるから永久歯になってから気を付ければいい」という考え方も大きな間違いです。乳歯の虫歯は永久歯の歯並びや発育に良くない影響を及ぼす他、虫歯があるとしっかり力を入れて噛むことができないため、食物の消化吸収が悪くなったり、あごの発達の妨げにもなります。

噛むことの効用

しっかり噛むことができると体や脳に様々な良い効果があります。その効果を分かりやすく表したものに「ひみこのはがいてぜ(卑弥呼の歯がいてぜ)」という標語があります。

ひ:肥満防止

よく噛んで食べることで満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぎます。

み:味覚の発達

食べ物の形や固さを感じるとともに、食べ物本来の味・おいしさがよく分かるようになります。

こ:言葉の発達

顔の筋肉やあごの発達につながり、言葉の発音がきれいになり、顔の表情も豊かになります。

の:脳の発達

脳の血流や脳の働きが活発になり、集中力が向上し記憶力・学習効率が良くなります。大人は物忘れを予防することが出来ます。

は:歯の病気予防

唾液が多く出ることによって口の中をきれいにします。また、唾液中の成分には殺菌作用もあるため、虫歯や歯周病を予防します。

が:がん予防

唾液に含まれる酵素は食品の発がん性を抑える作用があります。

い:胃腸の働きを促進

よく噛むことで消化を助け、胃腸の働きを活発にし、腸内環境を整えることにもつながります。

ぜ:全身の体力向上・全力投球

あごの筋力は運動機能とも関係しています。しっかり踏ん張る力が強くなると身体の運動機能も高まり、体力や運動能力の促進や意欲につながります。

虫歯がなくても柔らかいものを多く食べていたり早食いの癖がついてしまうと、噛む習慣がつかなくなってしまうます。歯磨きのケアや食事のとり方など、コミュニケーションをとりながら上手に働きかけていけると良いですね。