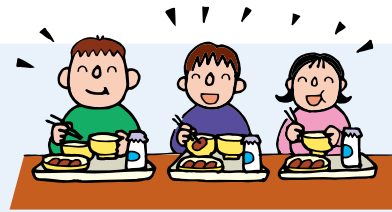


## 4. 【よく咬むことの大切さ】



よく咬むことは①消化を助ける ②唾液の分泌がよくなる ③顎を強くし顔の形を整える ④脳の働きを活発にする ⑤食べ過ぎを止める などの効果があり、単に食べ物をからだに取り入れるだけでなく、全身を活性化させるのに大変重要な働きをしているのです。

咬むことの効用は「**ひみこのはがーぜ**」と言われます

つまり、よく咬むことで

- ひ**：肥満防止 : 満腹中枢が刺激されて食べ過ぎずに済む
- み**：味覚の発達 : 味もよくわかるようになる
- こ**：言葉の発達 : 口の周りの筋肉を使うため、表情も豊かで言葉の発音もよくなる
- の**：脳の発達 : 脳の血流量が増加して、子どもの知育を助ける
- は**：歯の病気予防 : 唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐ
- が**：がん予防 : 唾液に含まれる酵素には発がん作用を抑える働きがあるとされている
- いー**：胃腸快調 : 食べ物が良く碎かれ、消化酵素がたくさん出る
- ぜ**：全力投球 : 全身の体力向上



### 習志野市 子どもの医療費等の助成について

習志野市では市内にお住まいの0歳から中学校3年生までのお子様の医療費等を助成しています。

「子ども医療費助成受給券」と「健康保険証」の両方を医療機関に提示すると、0歳から小学校3年生までのお子様は通院1回または入院1日につき自己負担金が300円、小学校4年生から中学校3年生までのお子様は入院のみ1日につき自己負担金が300円（市民税所得割非課税世帯は無料）となります。（平成25年5月現在）

**なお、歯科治療に係る費用についても、助成対象となります。**

ただし、健康保険が適用にならないものは助成されません。

問い合わせ先 子育て支援課 電話 047-451-1151 (内線 399)

### 一般社団法人習志野市歯科医師会

〒275-0014 習志野市鷺沼 2-1-7  
TEL047-453-5655 FAX047-451-4000  
<http://www.narashino.cda.or.jp/>

このリーフレットは、習志野市からの委託を受けて習志野市歯科医師会が作製しています。

# 丈夫な永久歯と きれいな歯並びを目指して



## ●保護者の皆様へ

乳歯から永久歯へとお口の中の環境は、劇的に変化します

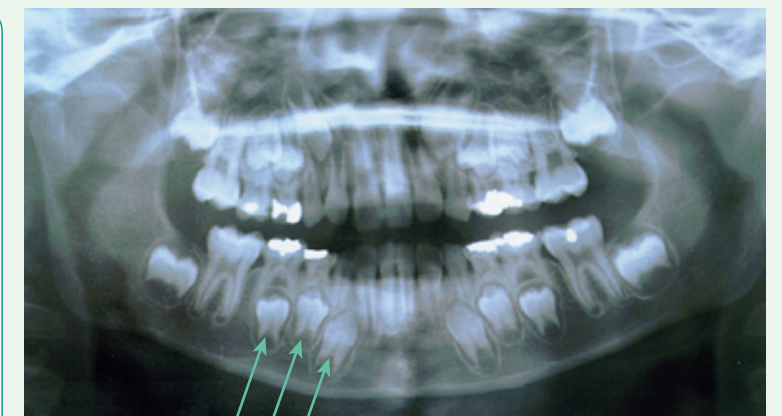
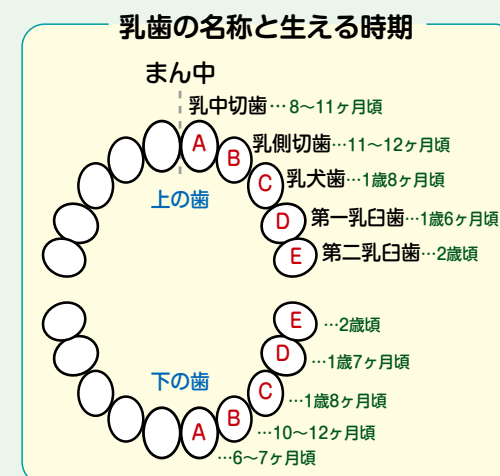
幼児期から学童期にかけては、乳歯と永久歯が生えかわるとても大切な時期です。歯は心臓や胃腸などと同じ身体の重要な器官の一つで、主な役目として食物をかむ、発音を助ける、顔かたちを整えることがあげられます。乳歯はどうせ抜けてしまうから、少しくらいむし歯になっても大丈夫と思っていないませんか？歯が全部そろってはじめて完全な働きができるのです。

学童期は、お口の中がたいへん汚れやすい環境にあります。そのため、この時期にはむし歯や歯肉炎などが増えてきますので、お子さんと一緒に口腔環境を守りましょう！！



## 1. 【乳歯の名称と生えてくる時期】

乳歯は、生後6か月ごろから生え始め、2歳半くらいまでに上下あわせて20本生えそろいます。食物をかんだり、発音を助けたりするのはもちろんですが、乳歯には永久歯が正しい位置に生えてくる目印になるという大切な役割があります。



もう少しで大人の歯とバトンタッチ

上のレントゲン写真のように乳歯が生えている下には、永久歯がすでにあります

## 2. 【乳歯について】 乳歯は20本です!

### ①乳歯の特徴

乳歯は歯の表面を覆っているエナメル質やその下の象牙質の厚さが永久歯に比べて薄くなっていて、永久歯より白みがかって見えます。

### ②歯と歯のすき間があいてきた

子供の場合、年齢と共に歯と歯のすき間があいてくる場合があります。これは成長空隙と言って、あごが大きくなる事によってできるすき間で特に問題はありません。

### ③むし歯になりやすいのはどの歯?

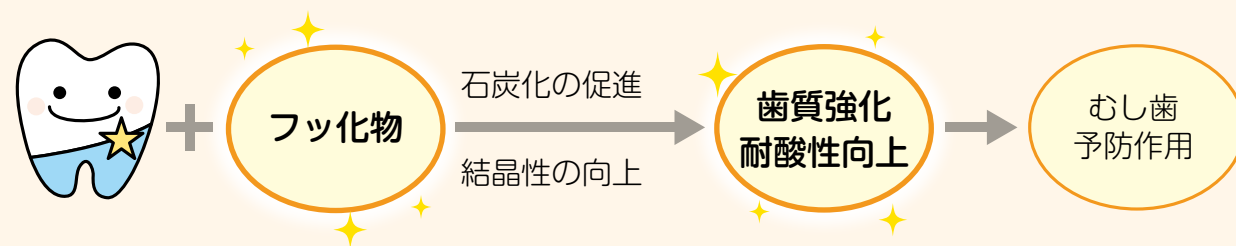
むし歯になりやすい歯は上の前歯・奥歯、下の奥歯で、3歳を過ぎる頃からむし歯が多くなります。子供のむし歯は進行が早いので、早めの治療が大切です。奥から1、2番目の歯の間はむし歯になりやすい所です。仕上げ磨きの時に糸ようじかデンタルフロスを通してあげてください。

### ④むし歯ができるといけないの?

むし歯ができると痛むことはもちろんですが、満足な咀嚼(咬むこと)ができなくなることで、からだの発育が不十分になることがあります。またどうせ抜ける歯だからと治療しないでいると、むし歯になりもろくなった乳歯がかけ、まわりの歯が傾いてきたりします。そうしたことで永久歯の生えるスペースが少なくなり、不正咬合(悪い歯ならび)につながっていきます。むし歯の治療は、子供にとって大きなストレスになりますので、しっかり予防をしていきましょう。

### ⑤むし歯になりにくい強い歯を作る(フッ化物を利用)

フッ化物は、歯のエナメル質表面を酸に対して強くし、むし歯になりにくくします。生えたての歯は歯の形はしていますが、まだその硬さは十分ではありません。歯科医院でフッ化物の溶液を歯の表面に塗ったり、家庭でフッ化物入りの歯磨き粉を使用することで、むし歯になりにくい強い丈夫な歯にすることができます。



## 3. 【指しゃぶりや舌の癖について】

幼児期は、指しゃぶりや、舌の突き出し等の悪習癖が起きやすい時期です。こうした毎日の何気ない癖が、実は悪い歯並びの原因となっていることがあります。

### ①指しゃぶり

乳児や幼児期の指しゃぶりは本来、本能的な動作です。しかし、前歯が生え変わる時期まで指しゃぶりを続けると、指が歯を圧迫し、上の前歯や下の前歯が移動してしまいます。その結果、右下の写真のように前突になったり開咬になったりします。早めに指しゃぶりはやめるようにしましょう。



指しゃぶりを続け悪い歯並びになると、上手に食べられなくなったり、正しい発音ができなくなったりします

### ②舌をもてあそんだり、突き出す癖

嚥下(ものを飲み込むこと)する時に舌を前に突き出す癖は最も多く、舌癖のある人は、飲み込むたびに舌で歯を押していることとなります。上の前歯の裏側を押せば歯が前突し、下の前歯の裏側を押せば受け口に、上下の前歯の間に突き出したり、舌を咬む癖のある場合は開咬(上下の前歯にすき間がある状態のかみ合わせ)となります。



開咬