

4 よくかむことの大切さ

よくかむことは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。

かむことの効用は「**ひみこのはがいで**」と言われます。



つまり、よくかむことで

- ひ** **肥満予防**
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** **胃腸快調**
食べ物が良く砕かれ、消化酵素がたくさん出る
- ぜ** **全力投球**
全身の体力向上

前歯でかじりとる → 奥歯でよく噛む

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歳から高校3年生相当年齢までの児童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、受給券に記載されている自己負担金のみのお支払いとなります。

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)

口は元気の源です! 習志野市歯科医師会 LINE 配信中!

習志野市歯科医師会では、歯と口の健康に役立つ情報を年4回程配信しています。歯と口の健康の維持向上にお役立てください。



〈登録はコチラ〉

企画・作成 一般社団法人 習志野市歯科医師会
千葉県習志野市鷺沼1-2-1 保健会館2F TEL 047-453-5655 FAX 047-451-4000
<https://narashino.cda.or.jp/>
発行 習志野市健康福祉部 健康支援課

令和6年6月作成

習志野市

丈夫な永久歯と きれいな歯並びを 目指して

乳歯の
名称と
生えてくる
時期

乳歯
について



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。

幼児期は、永久歯が生える前の大切な準備期です。

お子さんと一緒にむし歯や歯肉炎を予防して、お口の健康を守りましょう。

指しゃぶりや
舌の癖
について

よくかむ
ことの
大切さ

1 乳歯の名称と生えてくる時期



乳歯は、生後 7~8 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本生えそろういます。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。**



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



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

子どもの場合、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永久歯が生える為の大事なスペースです。

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。仕上げみがきの時にデンタルフロスを通してあげてください。子どものむし歯は進行が早いので、早めの治療が大切です。

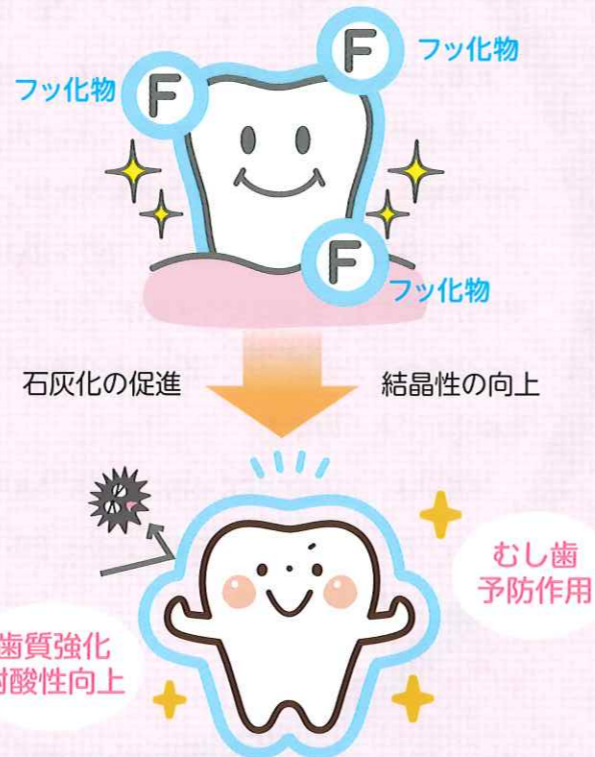
4 むし歯ができるとなぜいけないの？

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(かむこと)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むし歯を治療しないでいると、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、子ども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(耐酸性向上)し、むし歯になりにくくします。生えだ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みが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、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かったりします。



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、舌をか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。



3 口呼吸

口で呼吸していませんか？ 鼻で呼吸できていますか？ お口がポカ〜とあいていませんか？ 口呼吸はいろいろな病気の原因にもなっているといわれています。



口呼吸のいろいろなデメリット

唾液が乾いて、細菌がふえやすくなる
口をいつもあけているため、周囲の筋肉が発達しない

口臭・むし歯・歯周病・歯列不正・顎関節症

外気がそのまま取り込まれ、異物やウイルスが侵入し免疫系が乱れる

風邪・インフルエンザ・アレルギー疾患
(アトピー性皮膚炎・気管支喘息・花粉症)

鼻呼吸よりも口呼吸のほうが、自律神経が乱れやすくなる

高血圧・糖尿病・クローン病・胃腸炎・肩こり・不安・夜尿症

セルフチェックしてみましょう！

- 無意識のうちに口が半開きになっている
- 口内炎がしやすい
- 歯並びが悪い
- クチャクチャと音を立てて食べる
- 唇がカサカサに乾燥する
- 朝起きた時、のどが痛い
- 唇を閉じると、顎の先にシワができて「梅干し」ができる
- 片方の歯でかむ癖がある
- 早食い
- いびきをかく

上の項目で、一つでも当てはまるものがあれば、口呼吸になっている可能性があります。鼻呼吸を心掛けて、健康とステキな口元と輝くスマイルを手に入れましょう！