

けんこうつうしん

健口通信

平成28年2月
あま市立秋竹小学校

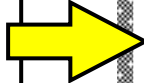


1月28日(木)の学校公開日に、学校保健委員会が開かれました。今回は尾張矯正歯科の渡邊崇先生から「成長期の歯並び、かみ合わせ」についてたくさんの写真や映像を使用しながら、お話をさせていただきました。健口通信では、内容の要点をまとめてわかりやすくお伝えしたいと思います。

最初に触れられたのは、食文化の変化や食事の時間についてでした。朝食を食べるのにかける時間

を質問され、30分程度と答えた児童は少数で、10分程度が一番多く、もっと短い5分程度も数名いました。食文化の変化により、かむ回数が減っていること、そこから歯並びの悪さへとつながり、さらに体にいろいろな悪影響を及ぼすことを教えていただきました。

歯並びの悪さ



むし歯・歯周病
そしゃく
発音障害・咀嚼障害・顎関節症 等



上記のようにむし歯や歯周病につながるのには、でこぼことした歯並びではみがき残しが増えてしまうからだそうです。むし歯や歯周病を防ぐためにもきれいな歯並びになるように心がけることが必要になります。

では、きれいな歯並びにするためにはどうすればいいのか...まずは食事をきちんと摂り、よく噛んで食べるのが大切です。柔らかい物ばかりを食べたり、飲み物の力を使って食べ物を飲み込んだりするのはなく、固い食べ物を噛む力と舌を上手く使って自分で飲み込む力を身に付けていくことが求められます。こうすることで顎や舌の機能を高めることができ、きれいな歯並びにつながるのです。また、よく噛んで食べるということは唾液の効果でむし歯を予防することにもつながっていきます。

むし歯や歯周病を予防するためにも、きれいな歯並びやかみ合わせにするた

めにも **よく噛んで食べるのがとても大切** だということ

になります。固い食べ物を摂るようにしたり、食事の時にはかむ回数(約30回くらい)を意識したりしたいですね。

つまり!!