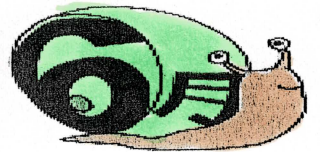


# ほけんざあり



## 食後の歯みがきで歯を守ろう！

給食を食べた後、次に歯みがきをするのは何時間後でしょう？塾や習い事で忙しいと、寝る前になってしまう人もいるかもしれませんが、食後に歯みがきをしないと、食べかすをエサにした細菌が増殖し、8時間くらいで歯垢が形成されてしまうのだそうです。歯垢は、むし歯や歯周病だけでなく、口臭の原因にもなるので、食後の歯みがきが大切です。給食後にみがけなかった人は、帰宅後すぐに歯みがきしてみましょう。口の中がすっきりすると、気分もすっきりしますよ。

千葉市立轟町中学校 保健室  
(R5. 6. 19)

### 歯を守るために大切なのは



1日3回の歯みがき

## 君もチャレンジ歯のクイズ！

1. 永久歯は全部で32本、乳歯は全部で何本？

①12本 ②20本 ③24本



乳歯は3歳頃までに20本生えます。永久歯の一番奥の4本（親知らず）は生えない場合もあるので28本あれば大丈夫です。 答え②

2. 奥歯を強くかんだ時、歯にかかる力はどれくらい？ ①体重の半分 ②体重と同じ



歯を食いしばると最大で自分の体重と同じ力が歯にかかります。かみしめ過ぎは歯に負担をかけてしまうので気をつけよう。 答え②

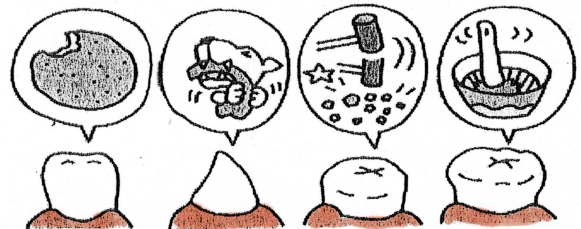
3. むし歯や歯周病の原因になる歯垢の正体は？ ①食べかす ②だ液 ③細菌



食べかすで増えた細菌のかたまりが歯垢。歯垢をそのままにすると歯石になって歯みがきではとれなくなるので要注意！ 答え③

4. 歯に4種類の形があるのは何のため？

①見た目のため ②役割のため



前歯から奥歯にかけて、かじる、引き裂く、かみくだく、すりつぶすという役割があるので、歯周病で歯をなくさないようにしましょう。 答え②

5. 上手な歯みがきのコツは？

①強い力で大きく ②軽い力で細かく



強い力だと歯ブラシの毛先が曲がってすき間の歯垢がとれません。軽い力で歯垢を掃き出すように歯を1本ずつみがきましょう。 答え②

6. 歯みがき粉はどれくらい必要？

①ほんの少し ②たっぷり



歯みがき粉が泡立つと何となくみがけた気になってしまうのでつけすぎは逆効果。歯みがき粉はちょっとで十分です。 答え①

# \*\*\*しっかりかんで8020\*\*\*

## Aさんの場合



「8020運動」って聞いた事  
ありますか?これは「80歳にな  
っても自分の歯を20本以上残そ  
う!」という運動です。永久歯は  
全部で28本もあるのに、むし歯  
や歯周病で歯が減っていき、80  
歳になる頃には、半分の14本し  
か残らないのだそうです。

歯が減ると、パンや肉などの固  
いものやかみにくいものが食べら  
れなくなってしまうし、入れ歯に  
なるとおいしさが半減してしま  
いますが、自分の歯が20本以上あ  
れば、何でも食べられるのだそう  
です。

8020を達成するには、むし  
歯や歯周病にならないように、1  
日3回食後3分以内に3分間の歯  
みがきをするのが効果的ですが、  
他にもいい方法があります。それ  
はよくかむこと。一口30回以上  
かむと、体にいい事がたくさんあ  
ります。

1. 肥満予防になる
2. 味覚が発達する
3. 発音がはっきりする
4. 脳が活性化する
5. むし歯や口臭予防になる
6. がん予防になる
7. 胃腸の働きが良くなる
8. 体力向上、ストレス解消

油がたくさん使われている洋食  
だと、やわらかい食べ物が多いの  
で、かまずに済んでしましますが、  
ご飯や野菜が中心の和食だと、自  
然とかむ回数が増えるので、昔な  
がらの和食の良さを見直してみる  
といいでしょう。

ちょっと時間はかかりますが、  
お金をかけずに病気を予防できる  
なんてすごいですね!よくかんで  
よくみがいて、未来の自分のため  
に、8020を達成しましょう!

## B君の場合

