



あおい 2024

郡山市立守山小学校
令和7年1月21日
学校だより No. 15

自分の歯を大切に

20日(月)に保健所健康づくり課より先生を招いて、歯みがき指導を行っていただきました。う歯(むし歯)になっている割合は、令和4年のデータで全国では37%(福島県では、なんと46.8%)、本校の子ども達は35.2%でした。

全国や県よりも数値は良好ですが、ご存じの通り「う歯」はそのままにしておいても自然に治りません。歯の健康を保たないと、噛むことができなくなります。

噛むことは、以下のような様々な効果をもたらします。



1 消化吸収の助長、肥満予防

- ・ 唾液の分泌により、容易な消化吸収
- ・ よく噛んでゆっくり食べることによる満腹中枢の刺激

2 味覚の発達

- ・ 唾液が多く分泌され、味覚情報の伝達を助長

3 脳の発達

- ・ 脳への血流増加、脳の活性化、記憶力や集中力のアップ

4 歯の病気予防

- ・ 唾液の分泌により、歯周病菌等の抑制、酸の中和、再石灰化

5 顎の発達

- ・ 顎の骨が鍛えられ、顎の発達は歯並びにも良い影響を付与
- ・ 噛み合わせが良くなり、言葉の発音が明瞭化

6 がん予防

- ・ 唾液に含まれる酵素が、発がん性物質を弱める働き

【資料】 8020(ハチマル ニイマル)運動

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という運動です。

少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくたくことができ、おいしく食べられます。

8020運動は1989年に当時の厚生省が提唱し、その後、普及のための様々な取り組みが行われるようになりました。