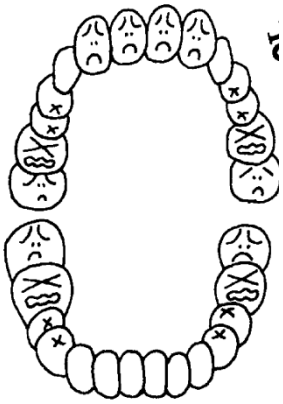
かみにくい時期もあるんだよ！

平成 21 年 11 月号
小学校高学年

　みなさんは最近お口の中をのぞいていますか？
前歯が生え変わる時期は（6～9 歳頃）と奥歯が生え変わる時期（９～１２歳頃）は口の中には永久歯と乳歯が混在しています。この時期は誰もが経験するものです。
一部の歯が抜け、上下の歯がかみ合わないので食べにくくなります。
　この時期は食事に時間がかかったり軟らかい物を好んで食べる傾向にあります。



前　歯　6～9 歳頃

小臼歯 9～12 歳頃

主な生え変わり時期

食べにくい時期の注意

　口唇をしっかり閉じて食べると頬、舌、顎との動きが協調し口の中に食べ物の残留が少なくなります。
　奥歯の生え変わり期は、かみあう奥歯が一時的に少なくなり咀嚼する能力が減退する時期です。硬くて大きい食品や小さな硬い小片などはかみつぶしにくいため丸のみの癖がつきやすいので注意が必要です。また、食事時間も少し長くなるので配慮が必要です。

噛むことの大切さ

＊消化を助ける
＊おいしく食べられる
＊だ液がたくさん出る→口の中をきれいにする
＊脳の働きを活発にする
＊食べすぎを防ぐ

窒息事故には注意しましょう！

食品による窒息事故（平成 18 年）

消防局 12 箇所　724 例

死亡：65 例　重症：227 例

年齢	人数	
0～14	75	12.60%
15～64	67	11.30%
65～79	173	29.20%
80～	280	46.80%

原因食品	
餅	77
米飯	61
パン	47
粥	11
菓子類	62
あめ	22
団子	8
ゼリー	4
カップ入りゼリー	8
すし	22

家庭での食事メニューの工夫

小さいもの、菜っ葉（葉物類）、細い物、硬いものは食べにくいので調理の工夫でメニューを考えてください。

ある程度大きくそしてやわらかく水分の多いメニュー

昔ながらの煮物・・・ひとつひとつの食材が大きく軟らかく煮ることができる

たとえば学校給食 No1→肉じゃが

11月　ほけんだより

「平成21年10月22日　新潟市立トキB小学校」

秋も深まり校庭のイチョウの葉もきれいな黄金色に変わってきました。朝晩もめっきり寒くなり、冬を迎える準備も少しずつ始まっているようです。インフルエンザもまだまだ注意が必要です。元気にこの秋を乗り切りましょう。

かめばかむほど・・・・

～11月8日は,「いい歯」の日～

噛むことの効用は・・・

だ液は、むし歯や歯周病の原因となる細菌が歯についてしまうのを防ぎます。さらに、かむことは、私たちの体によいことがあることが分かってきました。

ひとがすき・・・

ひ　肥満を防ぐ

よく噛んで食べると、満腹感が得られます。

す　ストレスを発散

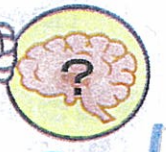
集中力を高め、ストレスを緩和します。「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。

と　糖尿病を防ぐ

よく噛むと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。

き　記憶力アップ

脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。



が　がんを防ぐ

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。

目安は一口30回！

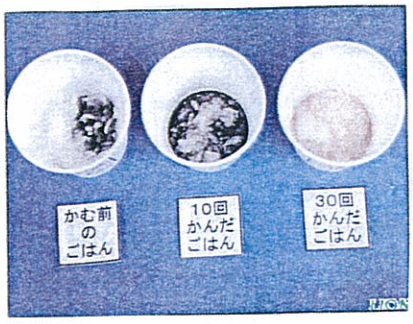
合い言葉は

ひとがすき

カミング30～目標は、ひと口で30回～

ごはんを食べるとき、何回くらいかんでいますか？保健委員会でヨウ素液を使った実験をしてみました。かむ前のご飯・10回かんだご飯・30回かんだご飯にそれぞれヨウ素液を入れてみると、30回かんだご飯は、ヨウ素反応が起こらず、消化しやすいかたち（糖）に変わっていました。

ひと口で30回かむことは、体によいということが分かりました。



学校歯科医　隅田先生・尾内先生から

最近、食事の時に子供が食べにくそうにしている様子を見かけることはありませんか？

小学校の６年間は、前歯が生え変わる時期（6～9 歳ごろ）と、奥歯が生え変わる時期（9～12 歳ごろ）にあたるため、一時的に食事が食べにくくなり、食事に時間がかかったり、軟らかいものを好んでしまう傾向があります。

前歯の生えかわりの時期

臼歯（きゅうし）の生えかわりの時期

このような時期には、味わいながらゆっくり食べられるように環境を作ってあげて、食べやすいように調理の仕方を工夫してあげましょう。

永久歯が生えそろったら、硬いものも避けずに食べさせるようにしましょう。

レッツクッキング　カムかむ❤レ・シ・ピ（白玉だんご）

①白玉（白）

- ビニール袋に入れた白玉粉40ｇに、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの固さになるまで練る。

②ホウレンソウ白玉（緑）

- ビニール袋に入れた白玉粉40ｇに、ホウレンソウペーストを加え、さらに水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの固さになるまで練る。

③オレンジ白玉（オレンジ）

- ビニール袋に入れた白玉粉40ｇに、オレンジペースト（実はニンジンペースト、食後に児童に知らせる）を加え、さらに水を少しずつ加えて、耳たぶくらいの固さになるまで練る。

④　①、②、③を小さくまるめ、中心をくぼませる。たっぷりの熱湯に５個くらいずつ入れ、強火でゆでる。

⑤だんごがフワフワと浮いてきたら、冷水にとる。

⑥３色の白玉と、バナナ、ゆであずきを彩りよく盛り付ける。

⑦三温糖に適量の水を加え、シロップを作り、⑥にかける。

歯っぴーだより

小学校低学年保護者様　保健だより

噛ミング30（カミングサンマル）ご存知ですか

「あ～～～～ん」とお子さんの口の中をのぞくと・・・
立派な大人の歯が何本かはえてきていますね。
歯の生え代わり期、とっても大切な時期です。

1．食事の時間を一緒に楽しんでいますか？
はい　いいえ
2．ご飯を食べるとき、食べ物をお茶やお水で流し込みますか？
はい　いいえ
3．グチャグチャ音を立てて食べていますか？
はい　いいえ

✧ 食事の時間は、お子さんとのコミュニケーションの大切な時間です。

✧ しっかり噛むことで、流し込みがなくなります。

✧ いつもより、一口を 5 回多く噛んでから、ゴックンしましょう。

✧ 口唇をきちんと閉じて噛めば、グチャグチャ音も聞こえません。

噛ミング30（カミングサンマル）

おいしく調理された栄養バランスのとれた食事を感謝の気持ちを抱いて、十分に噛んで味わうことによって身体と心の栄養を摂り込む「食べ方」の周知が必要であること、また、十分に噛むためには歯と口の健康が不可欠であり、窒息予防や五感での味わいなどを考慮して、噛む回数として、従来から目途とされている一口 30 回を付記したものです。

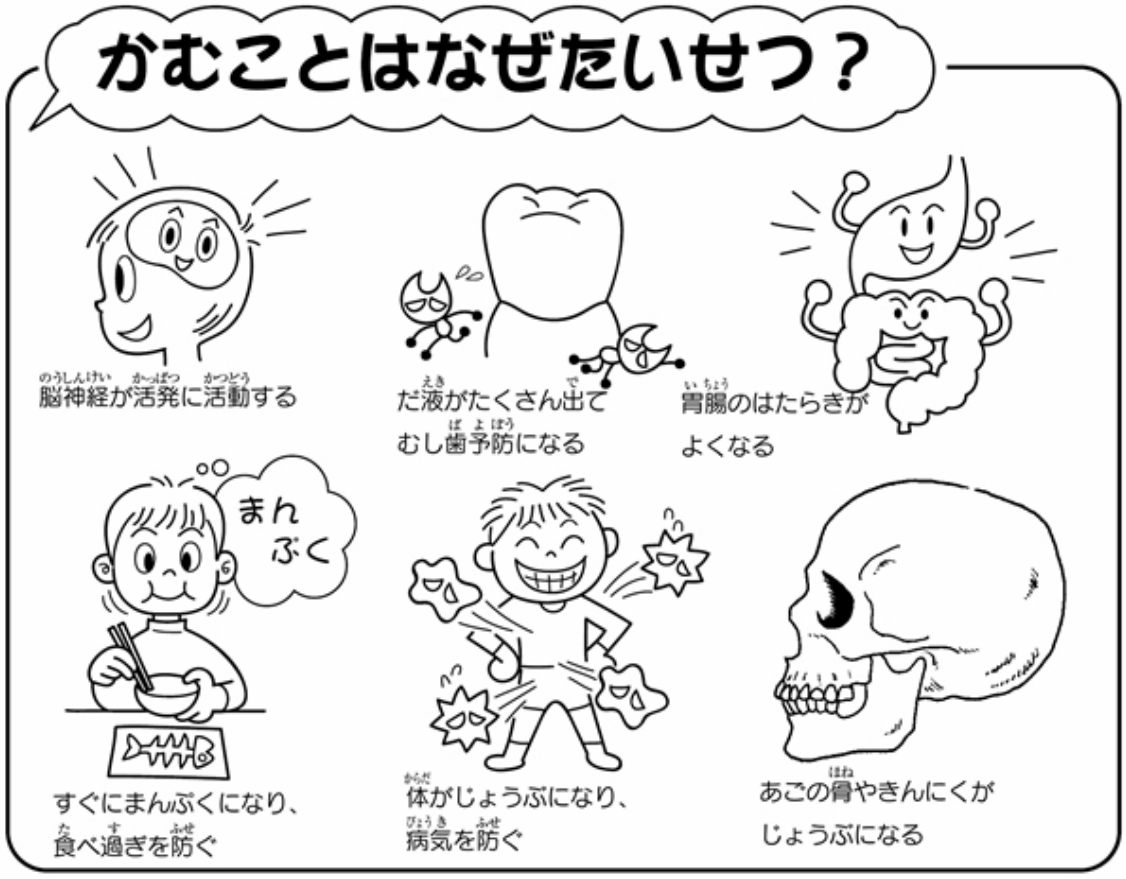
保健だより ６月号

食育月間特別号

D 小学校

今月は食育月間です。そこで、歯の健康とかむことを考えてみたいと思います。

みなさんは、毎日の食事を何回くらいかんで食べていますか？



学校歯科医からのメッセージ

歯や口は味覚や触覚、冷温覚など多様な感覚を持っています。

よくかんで味わうことで美味しさを感じ、それがくつろぎや安らぎ、満たされた気持ちを生み出します。そのことは、子どもたちの精神発達や安定に効果があります。

家族でさがそう食べ物の音

あなたは食べ物の音がきこえてますか？

食べ物はかむとバリバリ、カリカリとかいろいろな音を出します。どんな音を出しているか、聞いてみませんか？

今日の夕食の時の食べ物をしっかりかんでみて下さい。そして、家族みんなでどんな音がでたかを聞いてみましょう。

聞いた食べ物の音を下の表に記入して明日学校に持ってきて下さい。

年　組　　名前

食べ物の名前	どんな音かな (誰が聞いた音かな)

おいしさの音

音の多くは空気を伝わって聞こえてきますが、口の中から直接耳に届く音もあります。おせんべいを食べるとき何か音が聞こえませんか？この音は食べている人にしか聞こえない音なのです。

音を聞いた感想を書いてみよう！

保健だより

いい歯の日(11／8)号

新潟市立Ｅ中学校

第２大臼歯を知っていますか？

第２大臼歯

★第２大臼歯って何？

・皆さん、６歳臼歯を知っていますね！これは、第１大臼歯。

・小学校高学年から中学生にかけてはえてくる歯が第２大臼歯です。

★何故、むし歯になりやすいの？

・本人がはえていることに気づかないことが多い。

・歯ブラシが届きにくい。

・はえたばかりで、成熟していない（やわらかい）。

・はえてくる位置が奥のため、歯肉がかぶっている。

★どんなふうにケアする

・鏡でのチェック　・・・　位置と状態をよく観察しましょう！

＊むし歯になっていませんか？

＊歯肉が赤く膨らんでいたりしませんか？

・歯ブラシの選び方　・・・　小さめの歯ブラシを選びましょう！

・みがき方の工夫　・・・　低い位置にはえていたり、歯肉がかぶっていたりするので、横から入れて毛先をしっかりあてましょう！

・フッ素入りの歯みがき粉の併用　・・・　フッ素には歯を強くする作用があります！

・定期健診　・・・　定期的に歯医者さんでチェックしてもらいましょう！

皆さんの第２大臼歯は、大丈夫ですか？

歯を守ることは一生自分の健康を守ることにつながります。

第２大臼歯の観察をとおして、改めて自分の健康について考えてみましょう！！

F中学校保健だより

平成22年7月20日

イート・ハート

～夏休み直前インタビュー：学校歯科医，歯科衛生士の先生にお聞きしました。

朝食を食べて口臭予防！

○中学生の時期、部活動、受験勉強などで、生活リズムが乱れると口の中の環境が悪化して、歯肉炎の悪化やむし歯の増加が起こりやすい時期となります。

これにより特に思春期で気になる口臭が発生しやすくなります。まず、朝食をしっかりとることで生活のリズムを正し、正しい食生活を行って、口臭の予防を心がけましょう。

さわやかな息でリフレッシュ！

噛みごたえのある食事を！

○旬の材料を使う。野菜を増やす。
○和食のメニューを増やす。
○食材を大きめにカットする。
○盛り付けで楽しい食事をする。
○のどごしなど食感の工夫をする

夏休みこそ受診のチャンス

○歯科検診後の学校からの治療のお知らせを今一度ご確認ください。
○運動時の瞬発力は噛みあわせが大事。よくかむことが脳の活性化、記憶力アップにつながります。
○早期発見・早期治療の大切さ。痛みがなくても年数回の定期検診が歯を守ります。

水分補給の意外な落とし穴！

○ 部活が盛んなこの時期、清涼飲料・スポーツ飲料の取り方にご注意ください。

これらの飲み物は、糖分を多く含み、口の中を酸性にして、むし歯の発生の原因となります。特に、運動していないときにまで飲む習慣をつけさせないのが重要です。