

## 歯の健康について



6月4日から6月10日は「歯の衛生週間」です。

丈夫な歯をつくり、生涯健康的に過ごすために、歯みがきや食生活について見直しましょう。歯は全身の栄養状態の影響を受けて形成されると言われます。乳歯は赤ちゃんが母親の胎内にいる時にすでに作られています。乳歯であれば、胎児期の母親の栄養状態が起因となり、永久歯では幼児期の栄養が歯の形成に影響を与えます。あごの中で歯が作られている時期にバランスのとれた栄養を摂取することが大切であり、出来上がった歯についてはその後の栄養による影響は受けにくいそうです。

歯の発育に必要な栄養素としてタンパク質（歯の土台）、ミネラル（カルシウムリン）、ビタミンA、C、Dなどがあげられます。普段の食事を偏りなく食べることで十分な栄養素が摂取できます。また、生え始めた歯が硬く丈夫に成熟できるように、適切な歯みがきを行い、虫歯の予防にも努めましょう。



## ゆっくりよく噛んでおいしく食べよう

噛むことは、健康に生きるためにとても大切なことですが、お子さまの咀嚼・嚥下の機能は、まだ未熟です。歯が生えそろっても噛む力が弱く、なかなか上手に食べることができません。家庭では、焦らずに、お子さまの成長に合わせた食事支援をしましょう。



### 噛むことの大切さ

ゆっくりとよく噛むことは、将来の健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対に噛むことが苦手だと、誤嚥事故や、好き嫌いの原因になることがあります。

#### 噛むメリット

- 味覚が育つ
- 消化をたすける
- 食べ過ぎを防ぐ
- 運動機能の発達（食いしばる力）
- 歯並びをよくする
- 言葉がはっきりとする

#### 噛まないデメリット

- のどに食べ物が詰まる
- 口の中に傷ができる
- 魚の骨がささる
- 大きな食べ物が呑み込めない

↓

嫌な体験・苦しい体験が好き嫌いを増やす

## 「上手に噛むことができるか」チェックポイント

前歯で自分に合った一口量をかじりとれていますか？ 唇が閉じた状態で噛むことができますか？



一口量が多すぎると上手に噛むことができません。



口を閉じることで、舌を上手に使って食べることができます。