

カメちゃん

おしえて!!

ゆっくり
よく噛もう



国分寺市

噛ミング 30(サンマル)

食育推進キャラクター

カメ(噛め)ちゃん

《はじめに》

国分寺市では、子どもの歯科保健に関係する様々な機関の代表により、年に2回「子どもの歯を守る連絡会」を開催しています。その中では、子どもの歯と口の健康づくりを目指して「子どもの歯科保健推進計画」を策定し、それぞれの機関における取り組み状況や計画の進捗状況を共有し推進のための方法を検討しています。

この度、市全体で「子どもの歯科保健」を効果的に推進していくための取り組みとして、連絡会に参加するそれぞれの分野から意見を持ち寄り、情報発信のためのパンフレットを作成しました。歯が初めて生えるころから学齢期を中心に、歯科保健の中で大切にしたいことを詰め込んでいます。

皆様にとって役立つ情報をお知らせできましたら幸いです。 (2019年3月1日)

カメ(噛め)ちゃん

市が公募により決定した、「歯と口の健康」を守りゆっくりよく噛むことを積極的に推進していくためのキャラクターです。

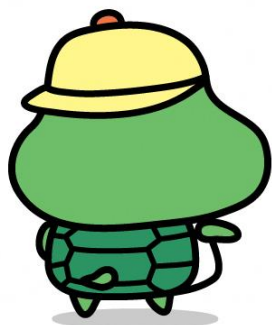
噛ミング30(サンマル)

厚生労働省では、より健康な生活を目指してひと口30回以上噛むことを目標とした噛ミング30(サンマル)運動を提唱しています。

もくじ

ライフステージでみる歯や口の状態など	2
むし歯はどんな病気?	3
むし歯予防にはどんなことが大切?	4
歯みがきについて考えよう	5
幼児期に大切なこと	6
学齢期に大切なこと	7
続けよう!	9
かかりつけ歯科医での定期的な口腔管理	10
知ってほしいだ液のパワー	11
11月は「よくカメ(噛め)」強化月間	13
よく噛むメニューのレシピ	14
カメちゃんに聞いてみようQ&A	

カメ(噛め)ちゃん



国分寺市

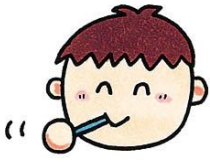


噛ミング30(サンマル)食育推進キャラクター



ライフステージでみる歯や口の状態など

参照：東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」



乳幼児期 (0～5歳)

- 乳歯は生後6か月ごろから生え始めて、2歳半～3歳半ごろに上下20本生え揃います。
- 乳歯が生え揃うまでは、噛み合わせが不安定でうまく噛めないことがあります。また、永久歯に比べてむし歯になりやすい構造をしています。
- 5～6歳ごろ、永久歯への生えかわりが始まり、乳臼歯の奥に6歳臼歯も生え始めます。
- 保護者による仕上げみがきや、歯や口の観察が大切な時期です。



学齢期 (6～17歳)

- 小学生の時期は乳歯から永久歯への生えかわりの時期です。一時的に食べ物が噛みづらいこともあります。
- 5～6歳ごろ6歳臼歯が生え、また、下の前歯から生えかわりが始まります。14歳のころには親知らず以外の永久歯が生え揃います。
- 生え始めの歯は未成熟です。6歳臼歯は完全に生えるまで1年程度期間がかかるため、むし歯になりやすいです。
- 生涯を通じて歯や口の健康を守るためのケアや、生活習慣を身につける大切な時期です。



成人期 (18～64歳)

- 高等学校までは学校で定期健診が行われますが、卒業後はその機会も減り、また生活も不規則になりやすいことから、歯周病が増える傾向があります。
- 歯周病は自覚症状が乏しく、強くなってきた時には進行している場合があります。また、むし歯の治療をした歯が、再びむし歯になることもあり注意が必要です。
- ライフスタイルに変化が生じ、自身の歯や口の健康に対する関心が薄れてくる時期でもあります。セルフケアのほかに、かかりつけ歯科医での定期健診を続けることが、健康な歯や口を維持することにつながります。



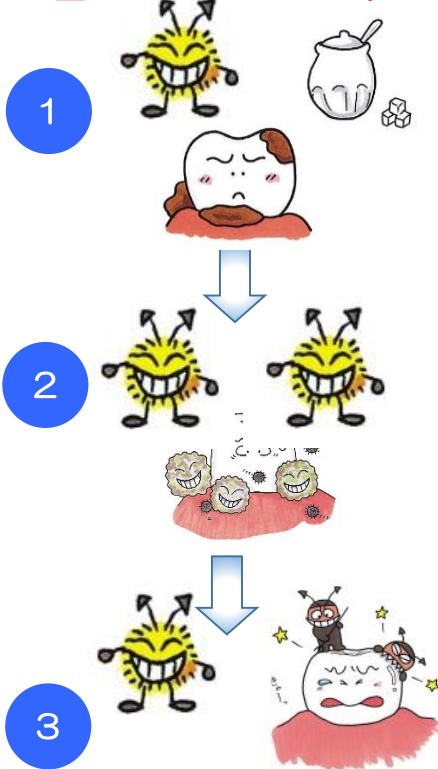
高齢期 (65歳～)

- 成人期に比べ歯の喪失が著しくなってきます。
- 加齢とともに歯ぐきが下がってくることで、露出した歯の根のむし歯への注意も必要です。
- 歯を抜けたままにしておくとうちむ力が低下するだけでなく、噛み合わせに影響します。義歯などで機能回復を図るとともに、更なる歯の喪失のリスクを減らすことが大切になります。
- 日ごろから歯みがきや義歯の手入れを心がけ、かかりつけ歯科医での定期的なチェックを行うことが、歯の喪失を予防し、食べたり話したりする口の機能の維持につながります。

むし歯はどんな病気？



むし歯がアキろしくみ

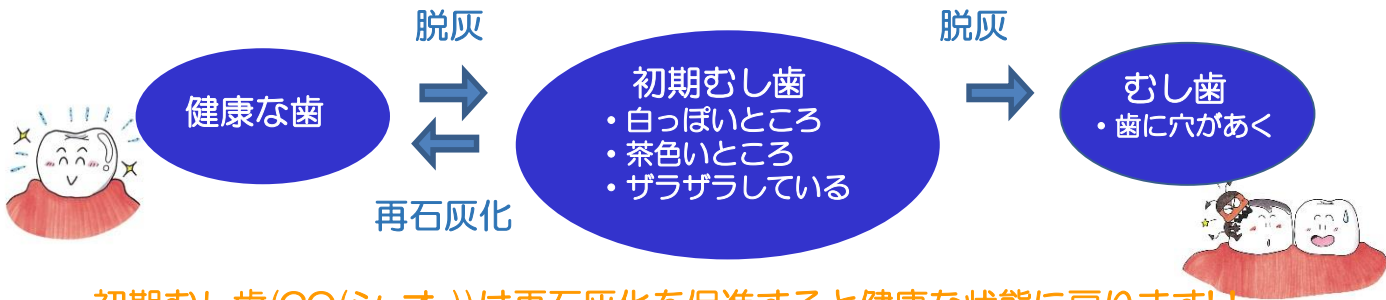


むし歯菌(ミュータンス菌)が食べかす(糖分)をエサにして、ネバネバした物質(プラーク)を作り出しそこに住みつきます。

むし歯菌(ミュータンス菌)がプラークの中でさらに増殖し、酸を出して歯の表面を溶かします。これを**脱灰(だっかい)**といいます。

だ液の作用で歯の表面は修復されます。これを**再石灰化(さいせっかい)**といいます。むし歯菌の活動が活発で再石灰化が追いつかなくなると、むし歯になります。

脱灰と再石灰化



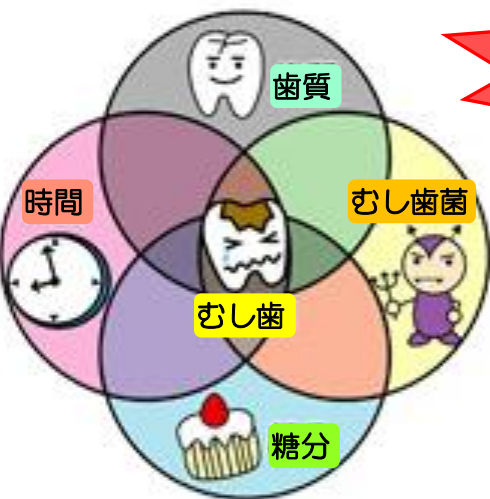
初期むし歯(CO(シーオー))は再石灰化を促進すると健康な状態に戻ります!!

むし歯の発生要因

気をつけよう

- 甘い食べ物や飲み物を少なくしよう!
- 歯みがきをして口の中を清潔に!
- 生えたての歯はむし歯になりやすい!
- フッ化物(フッ素)を上手に利用して歯を強く!

むし歯は急に大きな穴があくわけではありません。むし歯になりやすい口の状態や環境などがしばらく続くことで、進行していきます。





むし歯予防にはどんなことが大切？



むし歯予防のポイント

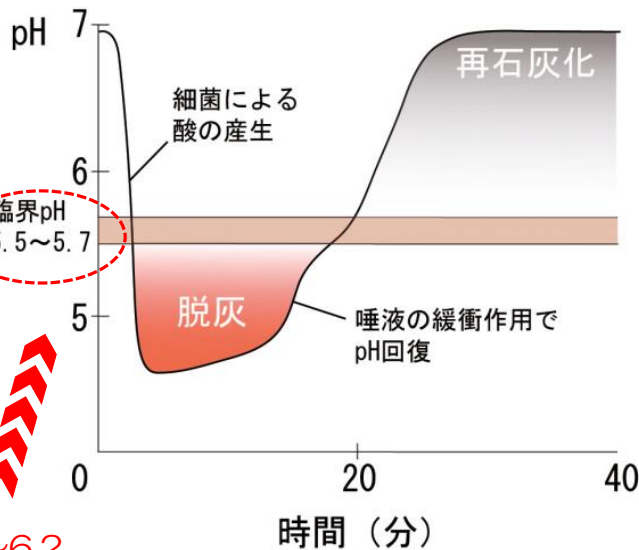
一日一回は時間をかけて歯みがき

●プラークを厚くしない
歯には細かいカーブや小さな溝・凹みがあります。毎回みがく時間が短いと、みがき残しが増えてプラークが厚くなります。粘着性も増して、歯ブラシで取り除くことが難しくなったプラークは、むし歯を作る基地になっていきます。

砂糖のとり方に気をつける



(プラーク中のpH)



●おやつの種類に気をつける。
糖分の少ないものや、口の中に長い時間糖分がとどまらないものを選びましょう。口の中が酸性になっている時間が長いと、むし歯発生の危険性が高くなります。

臨界pH：歯が溶け始めるpH

- 乳歯や生えたと永久歯 - pH 5.7~6.2
 - 永久歯 - pH 5.5~5.7
- 乳歯や生えたとの永久歯は脱灰しやすい



だらだらと食べない

●食事や間食の時間を決める。
ちょこちょこ食べていると、口の中は常に酸性度(pH)が低い状態のまま、むし歯になりやすいです。

よく噛んでだ液を出す



歯みがきができないときは...

●だ液には洗浄効果や、酸性になった口の中の状態を元に戻し、歯の表面を修復する作用があります。



ブクブクうがいをしましょう。食べかすを取り除くことができます。含んだ水の音が聞こえるくらい、しっかりうがいします。口の周りの筋肉を引き締めて食べこぼし予防にもなります。

歯みがきについて考えよう



歯みがきのポイント

みがき残しを少なくする



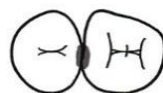
歯と歯ぐきのさかいめ・歯と歯の間

磨いていると磨けているは違います!!

- ◆みがき残しになりやすいところに歯ブラシを当てるのがポイントです。
- ◆歯ブラシは小さく動かします。
- ◆小さめの歯ブラシを選ぶと、一番奥の臼歯まで届きやすいです。



奥歯の噛み合わせ



歯と歯の間

みがき残しになりやすいところ

どこに当てるか考えよう



補助清掃用具を使う

歯ブラシだけではプラークが取れていません!!

- ◆歯と歯の間にはデンタルフロスや糸ようじを使います
- ◆歯と歯のすき間が広いところには歯間ブラシをお勧めします。
- ◆歯ならびが揃っていないところには、1本だけみがく歯ブラシがあります。

歯ブラシと上手に組み合わせよう



歯みがきにフロス

フッ化物(フッ素)入り歯みがき剤を使いましょう

フッ化物は歯の質を強くして、むし歯になりにくくします。ほとんどの市販の歯みがき剤にはフッ化物(フッ素)が入っているので、積極的に利用しましょう。

成人期の後半以降では、歯ぐきが下がり、歯の根元のくびれた部分がむし歯になる場合があります。子どもだけでなく大人にも有効です。

ポイント >>> みがいた後は少量の水(10~15ml)でうがいする(1回)

★うがいの回数・時間・水量が多いと、だ液中のフッ化物濃度が早く低下します。

うがいは1回! 毎日続けると効果的!



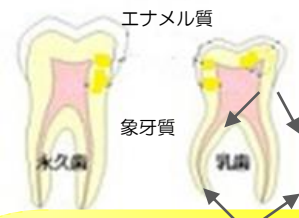


幼児期に大切なこと

乳歯にむし歯がない口の状態は、永久歯をむし歯にしないためにとっても大切です。

乳歯はむし歯になりやすい

乳歯は、永久歯に比べて歯の表面のエナメル質や象牙質が薄いのでむし歯になりやすいです。また、むし歯が短期間で神経(歯髄)に達して、重症化しやすいです。

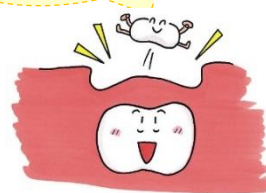


乳歯は歯の表面の層が薄い

乳歯のむし歯をそのままにしておかない

「生えかわるから大丈夫」と乳歯を放置してしまうと、永久歯もむし歯になりやすくなり、永久歯の歯並びやあごの発達にも悪影響を与えます。自分で歯みがきができないこの時期には、家族が正しい知識を持って、乳歯を守りましょう。

むし歯を作らず
永久歯に
バトンタッチ



乳歯の根の下で
永久歯が準備



乳歯のむし歯の炎症が、
永久歯の歯冠に影響
を及ぼす

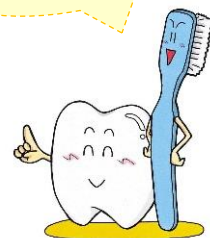


乳歯のむし歯の影響で、
歯の表面が脆くなってし
まっている状態

家族の歯や口の健康が子どもの歯のむし歯予防に！

歯が生えていない赤ちゃんの口の中にむし歯菌はいません。一番身近な家族から感染し、砂糖をとることでむし歯になりやすくなります。家族全員が歯みがきや健診で歯や口の健康を心がけることが、子どものむし歯予防への第一歩です。

家族全員で
むし歯予防



ケアの ポイント

「食べたらかみかく」習慣を！

食事やおやつはできるだけ決めた時間にとり、寝る前に歯みがきする習慣をつけましょう。寝ている間は唾液が減り、むし歯になりやすいです。

おやつは糖分の少ないものを！

早いつらかつ甘い味に慣らさないようにして、飲み物も糖分の少ないものを選びます。水分補給は水やお茶にしましょう。

寝かせみがきをしましょう

頭が固定できて、奥歯にも歯ブラシが届きやすいです。





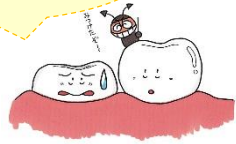
学齢期に大切なこと

永久歯に生えかわる時期です。歯や歯ぐきもよく観察しましょう。保護者の関わりも少しずつ減ってきます。自分で自分の歯を守る意識を育てていきます。

生え始めの永久歯の歯みがきに注意

6歳ごろから、6～7年かけて永久歯へ生えかわります。この時期は乳歯と永久歯が混在しています。みがき残しが多くなりやすいため、むし歯になりやすいです。本人みがきが難しいところに、歯ブラシを当てて仕上げみがきをしましょう。

歯ブラシを当てて！



6歳臼歯の歯みがきは念入りに

6歳ごろに、乳臼歯の後ろに生えてきます。噛む力が最大で歯並びや噛み合わせの基本となる歯です。生えきるまでに1年ほどかかり、噛み合わせの溝が深く歯ブラシも届きにくいので注意が必要です。

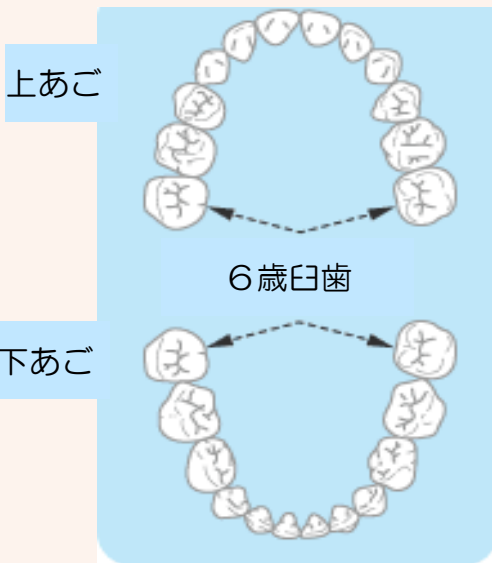
気をつけて！
むし歯になりやすいよ。



ケアのポイント

歯ブラシを口の真横から入れましょう！

6歳臼歯の生える場所



6歳臼歯の上手なみがき方



生え始めの永久歯は未成熟！

生えたての歯は2～3年かけて歯の根が伸びていくため、歯の表面(エナメル質)の再石灰化が不十分です。だ液に含まれる成分(カルシウムやリン)を取り込むことにより、表面の結晶密度が高くなり硬くなっていきます。それまでは本人の歯みがきだけではむし歯になりやすいです。仕上げみがきを続けましょう。

よく噛んでだ液を出し、フッ化物(フッ素)を塗布することなども予防につながります。



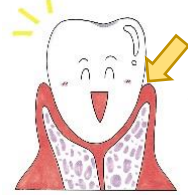
歯肉炎にも気をつけましょう

永久歯と乳歯が混在する混合歯列期は歯ならびが一時的に悪くなるため、清掃が難しく歯ぐきに炎症が起こります。歯肉炎をそのままにしておくと、歯と歯ぐきのすき間が広がり歯周病へと進んでいきます。

歯肉炎は歯周病のはじまり!!

- 状態 プラークや歯石がたまり歯ぐきが赤く腫れる
- 症状 歯みがきをすると出血する
- 治療 歯科医院での歯みがき指導や歯石除去

歯と歯ぐきのさかいめ



健康な歯ぐきはピンク色で引きしまっている。



歯みがきの状態が悪いと、歯と歯ぐきのすき間にプラークが入っていく。



プラークや歯石がたまり、歯ぐきが赤く腫れる。歯石は歯科医院で除去します。



歯石が歯と歯ぐきのすき間に入り込んでいき炎症が進む。

歯周病の初期症状に!

ケアのポイント

まずしっかり歯みがき!

歯ブラシの持ち方・当て方みがく力やみがく順番を意識しましょう。

歯科医院で歯みがき指導や、クリーニングをしてもらいましょう。

みがき方が間違っていると歯肉炎は改善されず、歯石も歯ぐきのすき間の中に入っていきます。歯肉炎を治してよい状態を保つためにも、早めに歯科医院に行きましょう。

歯ブラシの持ち方も大切!



正しい歯みがきとクリーニング!



気をつけよう

イオン飲料や炭酸飲料・ジュース等の飲み過ぎに注意しよう

冷たくて飲みやすい市販の飲み物には、意外とたくさんの砂糖が含まれていて、酸性度が高いものもあります。甘くて酸っぱい飲み物はむし歯になりやすいです。

※熱中症予防や運動時にイオン飲料を飲むこともありますが、水分補給として常に飲むことは避けましょう。

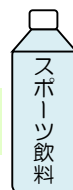
飲み物に含まれる砂糖の量と酸性度 (糖分量は砂糖スティック1本3gで換算)



炭酸飲料 500ml (スティック18本分)



100%ジュース500ml (スティック20本分)



スポーツ飲料 500ml (スティック11本分)



乳酸飲料65ml (砂糖スティック4本分)



続けよう！

かかりつけ歯科医での定期的な口腔管理

かかりつけ歯科医でもらえること

参照：東京都歯科保健推進計画
「いい歯東京」

定期的・継続的に口腔衛生管理をしてくれる

- 歯や口の健康に関するアドバイス
- 歯科健診
- 予防処置など

必要に応じて口腔機能管理をしてくれる

- むし歯の治療
- 歯周病の治療
- 義歯の調整など

必要に応じて医療・介護のコーディネーターとなってくれる

- 病院の紹介
- 医科と歯科の連携
- 医療・介護の連携など

歯医者さんは治療ではなく、予防のために行くところに行きましょう。続けることがとても大事！



幼児期から、定期的な歯科健診とフッ化物(フッ素)塗布やシーラント(奥歯の噛み合わせなどに樹脂を埋める方法)などの予防処置を受けることは、むし歯予防に効果的です。

自分の歯や口にあった処置や指導をもらえるかかりつけ歯科医を持つことは、生涯の歯と口の健康維持につながります。

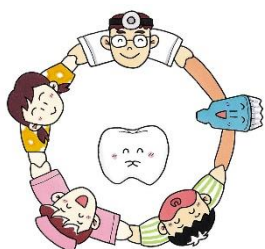
2つのケアで生涯を通じた歯と口の健康を維持

歯科医院で 行う プロフェッショナルケア

- 歯や歯ぐきの清掃・フッ化物(フッ素)塗布
- 歯や口の病気のチェック
- 正しい歯みがきの指導
- 歯・口の健康を守る生活習慣のアドバイス

自分で 行う ホームケア

- 毎日の歯みがき
- 規則正しい食生活
- よく噛んで食べる



歯と口の健康を維持するには

歯みがきなどのセルフケアに加えて、歯科で行う専門的なケアを定期的に行うことが大切です！



知ってほしいだ液のパワー

だ液は魔法の水だよ！



▶ 消化を助ける

だ液には、食べ物の中のデンプンを分解する酵素があります。その酵素が食べ物を柔らかくして、胃で消化しやすい状態にします。

▶ 食べ物を飲み込みやすく

よく噛んで細くなった食べ物は、更にだ液中のムチンの働きでより柔らかくなり、飲み込みやすくなります。

▶ おいしいと感じるために

食べ物がだ液と混ざることによって、味を感じることができます。味覚を感じる役目の舌は、だ液中に溶け込んだ味成分を知覚しています。

▶ 活性酸素を減少

だ液の成分の一つにベルオキシダーゼ(酵素)があります。この酵素は食べ物の中の、発がん性物質が作り出す活性酸素を分解します。

▶ むし歯を防ぐ

食後、口の中が酸性に傾くと、歯の表面からリンやカルシウムが溶け出しむし歯になります。だ液は酸を中和して、歯の表面を修復してくれます。

▶ 口の中を清潔に

口の中は常にだ液が分泌されています。食べカスを洗い流して、口の中を清潔にし、潤いを保つことで口臭を抑えます。

▶ 細菌の侵入を防ぐ

口の中には、たくさんの病原菌が絶えず侵入してきます。だ液には侵入してきた細菌を殺したり、抵抗したりする働きがあります。

▶ 老化を抑える

だ液にはパロチンといわれる物質が含まれています。パロチンには筋肉や骨の発達を促進する作用があります。

だ液の種類は2つ！！ サラサラだ液とネバネバだ液



サラサラ

リラックスしている時や食事の時に多く分泌され、でんぷんを消化する酵素を多く含みます。食べ物を飲み込みやすくする、口腔内を中性に保つなどの性質があります。



ネバネバ

緊張状態やイライラしている時に分泌されやすいです。だ液中のムチンというネバネバ成分が、細菌の体内への侵入を防ぐほか、粘膜を保湿する作用などがあります。



11月は「よくカメ(噛め)」 強化月間



ひと口30回噛もう!!
11月8日の「いい歯」の日には
「よく噛む」ことの良さを伝えていきます。

ゆっくり よく噛もう



国分寺市
噛ミング30(サンマル)
・食育推進キャラクター

カメ(噛め)ちゃん

歯は「いつまでもおいしく楽しく」食事をするために大切な役割を果たしています。

現代はあまり噛まずにすむ食事になりがちですが、軟らかいものばかりを食べていることで、「噛まない」から「噛めない」状態になっていくとも考えられています。

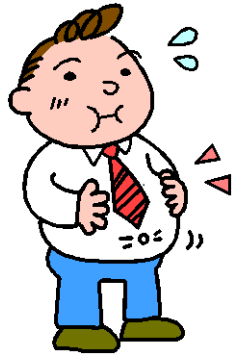
「よく噛む」ことは大人だけではなく、子どもにとっても将来の※8020(ハチマルニマル)につながるとても大切な習慣です。

よく噛んで食べることにはたくさんの良い効果があります。

食事の噛みごたえ度を上げて、奥歯をしっかりと使って食べましょう。

※平成元年より提唱している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができるといわれています

よ く 噛 む と が
い い こ ろ と る ね!
た く さ ん あ る



ひ

肥満予防

満腹中枢を刺激して過食を防ぐ

み

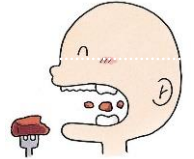
味覚が発達

よく噛むことで食材本来の味が感じられるようになり、味覚が敏感になる

こ

言葉がはっきり

口の周りの筋肉をしっかりと使うことで言葉の発音が明瞭になる



の

脳が発達

脳に流れる血流が増加して脳細胞が刺激される

は

歯の病気予防

よく噛んでだ液が出ることでむし歯予防や口の中を清潔にする

が

がん予防

だ液の成分の中には発がん物質の働きを減少させる働きがある



い

胃腸の働きを高める

だ液と食べ物がよく混ざっていると胃腸での消化・吸収を高める



ぜ

全力投球

しっかり噛めることは運動能力にも関係がある



ひみこの歯がいーぜ

出典：学校食事研究会



よく噛むメニューのレシピ

作ってみてね



切干大根とほうれん草のサラダ 中華風

切干大根は水で戻すだけ。歯ごたえを楽しみながら、カルシウム、鉄、葉酸が摂れるおいしいサラダです。(1人分)

エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
72Kcal	93mg	1.6mg	149 μ g	3.8g	1.0g



【材料】(2人分)

切干大根 20g
 ほうれん草 1/2束(120g)
 かにかま 2本
 しょうゆ 小さじ2
 酢 小さじ1/2
 砂糖 小さじ1/2
 ごま油 小さじ1
 水 小さじ1

【作り方】

- ①切干大根は水に5分ほど浸しほぐしたら、ギュッと絞り4cmほどに切る。
- ②ほうれん草はゆでて絞り、4cmほどに切る。
- ③かにかまは半分に切り、ほぐして①②と混ぜ合わせる。
- ④調味料を合わせ、食べる直前にかける。

よく噛むと音が楽しいしおいしいね!



よく噛むと、野菜の味が色々違うのがわかるね!

ブロッコリーと鮭の中骨缶の ミルクスープ

鮭の中骨缶でカルシウム、ブロッコリーで葉酸が摂れるおいしいスープです。(1人分)

エネルギー	カルシウム	鉄	葉酸	食物繊維	塩分
139Kcal	173mg	0.9mg	145 μ g	4.0g	1.3g



【材料】(2人分)

鮭の中骨水煮缶 1/2缶
 ブロッコリー 中 1/2房(120g)
 しめじ 1/3袋(60g)
 玉ねぎ 1/2個(70g)
 固形スープの素 1個
 牛乳 100ml
 水 100~150ml
 塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②しめじは石づきを取り、小房に分ける。玉ねぎは1cm角に切る。
- ③鍋に水、固形スープの素、②を入れて煮る。
- ④火が通ったら、缶汁をきった鮭の中骨缶を加える。
- ⑤ひと煮立ちしたら牛乳と①を加え、塩・こしょうで味を調える。

簡単POINT! ブロッコリーをゆでる時、フライパンに水を50ccほど入れフタをして蒸すと時短になります。



カメちゃんに聞いてみようQ&A

Q 歯みがきはいつごろから始めればいいですか？

A 歯が生える前からお口の周りや口唇を触られることに慣れておくといよいでしょう。綿棒やガーゼでふき取ることから始めてもよいですが、上下の前歯が2本ずつ生えてきたら歯ブラシを使うようにしましょう。まずは、1日に1回、口に触られて歯ブラシが入ることに慣れていきます。

Q 歯みがき剤はいつから使い始めるのがいいですか？

A フッ化物配合の歯磨剤は「歯が生えたら」積極的に使用しましょう。うがいのできない幼児には、「ゴマ粒程度」を守ってください。フッ素濃度が1000ppm～1500ppmの「薬用歯みがき」は6歳未満の子どもには使用しないようにしましょう。

Q フッ化物(フッ素)塗布する時期はいつごろからですか？

A 上下の前歯が生えてきたらフッ素塗布を始めましょう。定期的に塗布することをお勧めします。歯科医院や保健センターでは高濃度のフッ化物(フッ素)塗布を行っています。

Q 仕上げみがきはいつまでしたらいいですか？

A 小学生の時期は仕上げみがきが必要です。この時期は乳歯と永久歯が混ざって生えているので本人だけでの歯みがきでは汚れを落としきれません。毎日が難しくても本人みがきの確認と仕上げを上手に組み合わせましょう。

Q 乳歯は生えかわるのでむし歯になっても気にしなくていいですか？

A 乳歯の下にはこれから生えてくる永久歯があります。乳歯のむし歯を放置しておくとう永久歯に悪影響を及ぼすことがあります。歯科医院を受診してください。

Q 指しゃぶりや口呼吸など口の周りの癖はどうして歯ならびに影響するのですか？

A 口の周りにはたくさんの筋肉がついています。筋肉がバランスよく働いて上手に発音したり噛んだりできます。口の周りの癖は筋肉のバランスを崩しやすいので、歯並びに影響しやすくなります。

Q 学校で歯科検診があるので、むし歯がなければ歯科医院に行かなくてもいいですか？

A 学校の集団検診だけでは歯や口の健康管理は不十分です。それ以外に定期的な健診を受けるかかりつけ歯科医を持ちましょう。

Q 学校の歯科検診でCOと言われました。すぐに受診しなくても大丈夫ですか？

A COは将来穴があくむし歯になる可能性があり、経過観察が必要な歯のことです。歯科医院での適切な指導や定期的なチェックを受けることにより、むし歯のリスクが低くなります。早いうちに歯科医院へ行きましょう。

ひと口30回
ゆっくい
よく噛もう！



カメ(噛め)ちゃん



弟



妹

国分寺市噛ミング30(サンマル)

食育推進キャラクター

カメちゃん おしえて!!

平成31年3月発行

令和4年 9月改訂

作成
事務局

「子供の歯を守る連絡会」
国分寺市健康部健康推進課
国分寺市泉町2-3-8いずみプラザ
042 (321) 1801