



～年齢期のお口の様子・特徴～

～学校編～

「乳歯(子どもの歯)」から「永久歯(おとなの歯)」へとバトンタッチされる時期

- 歯が抜けたり生えたりして歯ならびがデコボコしている

→ 歯みがきがむずかしい

→ 食べ物を細かく噛み砕くことができない



こどもの歯 (20本)

4～5歳頃からは歯の生えかわりはじめます

おとなの歯 (28本) <親知らず除く>



【問題1】永久歯は、いつになったら全部そろうの??

- ① 8～10歳
- ② 12～15歳
- ③ 17～20歳

～よく噛んで食べると～



【問題2】「よく噛む」ことでたくさんの良いことがあります

「ひみこのはがい〜ぜ」(卑弥呼の歯がい〜ぜ)の「○○○」にあう言葉は何でしょう?

- ひみこのはがい〜ぜ
- ○○○ の予防
- ○○○ の発達
- ○○○ がはっきり
- ○○ の発達
- ○ の病気予防
- ○○ の予防
- ○ 腸の働きをよくする
- ○○ 身の体力向上

「噛むこと」の大切さ

よく噛むことで、唾液がたかさんです。
 唾液には、口の中をきれいにしたり、胃の中の消化を助けたりする働きがあります。
 そして、よく噛むことで顔の筋肉・あごの骨を強くし、脳の働きも活発にします



――噛む習慣をチェックしてみよう!!――

< いくつあてはまりますか?? >



ステーキよりもハンバーグが好き



パンの耳は残す



お茶づけをよく食べる



噛む回数は10回くらい



一人で食べることが多い



カレーライスをよく食べる



テレビを見ながら食べる



食べる時飲み物をよく飲む



むし歯で抜いたままになっている



野菜がきらい



ファーストフードをよく食べる



食べるのが早い

7個以上..危険 3~6個..注意 2個以下..しっかり噛んでいます

噛ミング30 (カミングサンマル)

「一口30回」噛みましょう!!

