



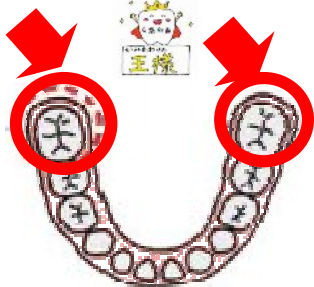
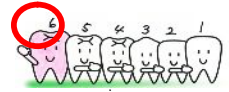
# は か が がっこうへん 歯っぴ～噛む噛む 《学校編》



小学校用

～ 平成26年3月 宮崎市歯科保健推進協議会 学校班作成 ～

おとなの歯を「永久歯」といいます。「永久」とは「いつまでもずっと続く」という意味です。



「これからいつまでも使い続ける歯」なので、「永久歯」といいます。

## あなたの「6さいきゅう歯」は、むし歯になっていませんか？

6さいきゅう歯は、永久歯の中でも最初に生える歯で「第一大臼歯」のことです。

6さいきゅう歯は  
まえ歯からかぞえ  
て6ばん目で、  
にゆう歯のおくの  
歯だよ

6さいきゅう歯は、かむ力が一番つよく、食べものをかみくたく大切な歯で、「歯の王様」とよばれています。

### クイズ

歯は、おせんべいなどもかみくたく強い力をもっています。

では“かむ力”っていったい どのくらいあるのでしょうか。

あなたの体重の ①半分 ②2倍 ③4倍



小学1年2年3年生までは、おうちの人に、しあげみがきしてもらいましょう！

歯の王様はあなたのたいじゅうの2ばいもの力をしっかりささえているのです。

### ☆スポーツをする君！

歯をぐつとかみしめた時に、

力が発揮できるのを知っていますか？

むし歯のない歯で、ナイスプレイ！

ナイス  
シュート！



### ☆おしゃれの好きなあなた！

ステキな笑顔は、正しい姿勢と

むし歯のない口元で、

もっともっとステキに！



さわやかな息

ハア

おやこ つく か

## 親子で作ろう！噛ミング30クッキング



【ごぼうのかみかみサラダ】 ☆ごぼうの食感がおいしい！ ☆

<材料 (4人分)> ごぼう 80g きゅうり 60g にんじん 20g

くきわかめ (かんそう) 4g、ちくわ 2分の1本、

A (ごまあぶら小さじ2分の1、さとう小さじ1、

うすくちしょうゆ小さじ2、す小さじ2、すりごま大さじ1)

<作り方> ① ごぼうはささがきにして水にさらす。きゅうりは、わ切り、にんじんは干切り。

② かんそうのくきわかめは、水につけてもどす。ちくわは、わ切りにする。

③ ①と②をさっとゆでる。

④ Aをまぜ合わせ、③をあえる。



②科医最のメトロ

おはしを置いて

30回噛もう！

<お問い合わせ>

みやざきしほけんしよ

宮崎市保健所

けんこうしえんか

健康支援課

(TEL29-5286)