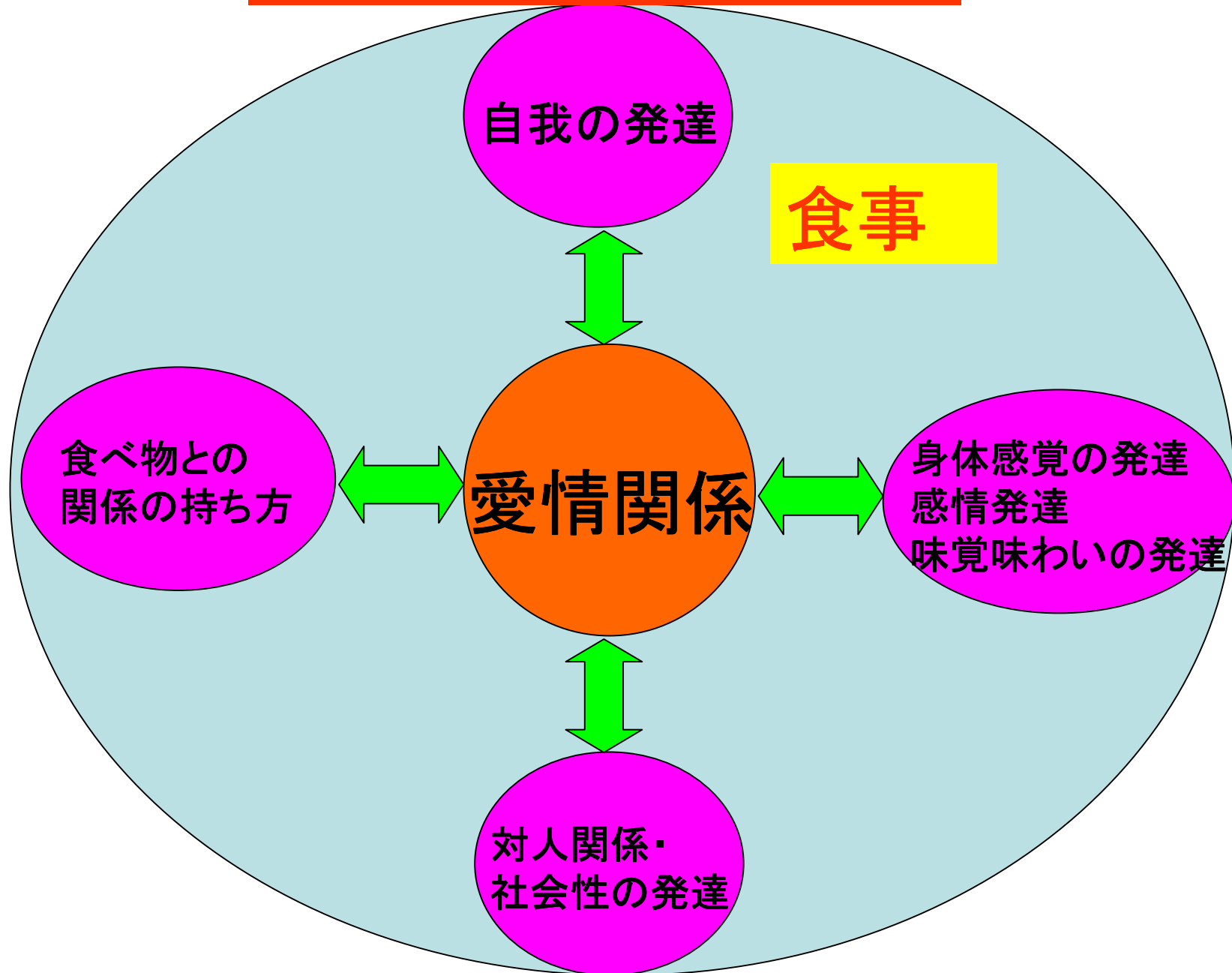


食べる力（咀嚼能力）の育成と

味わい食への支援

食を通した心の発達



1. 乳幼児

- 食の楽しみを伝える
- 「飲む」から「食べる」へ
- 「自分で！」・・・食は自立の一步
- 家族の枠組みを知る
- 歯みがきを習慣にしよう！



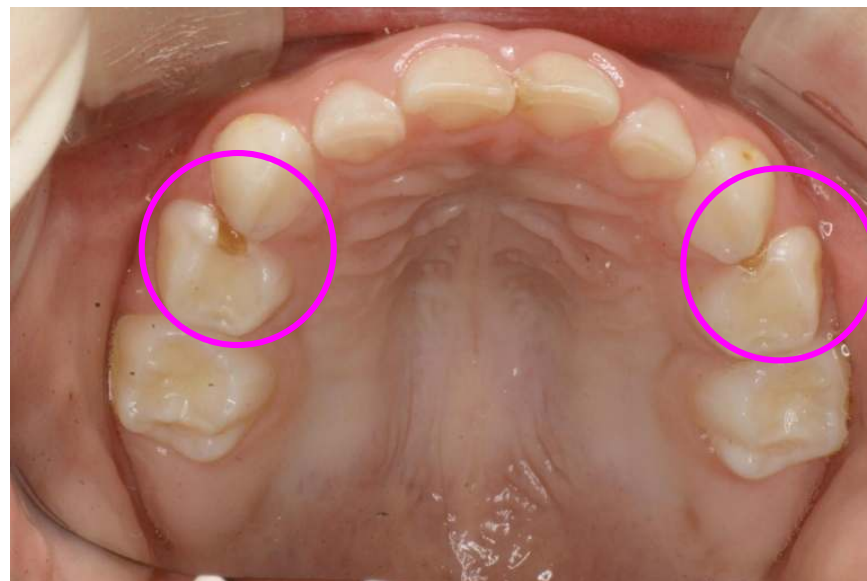
きれいな歯だね！

2. 幼稚園児（保育園児）

- 乳歯でよくかんで食べよう
- 会話を楽しもう
- 味覚との出会いを楽しもう
- 集団の枠組みを知る
- 乳歯の前歯と奥歯を虫歯から守ろう！



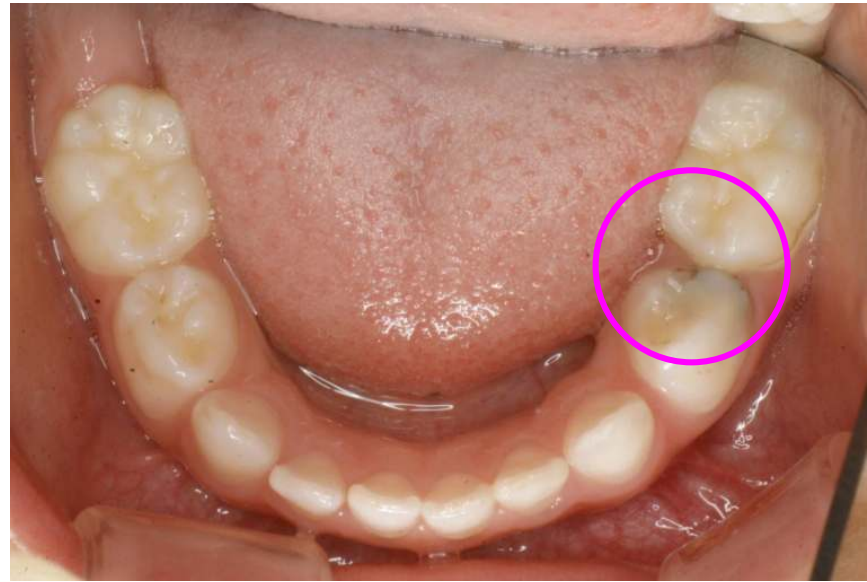
前歯が虫歯です！



奥歯が虫歯です！



受け口です！



奥歯が虫歯です！

3. 小学校低学年

- 前歯が生え変わる時期はしっかり唇を閉じて食べよう
- 前歯が生え揃ったら前歯でかみ取る食べ方をしよう
- しっかりかむ食べ方と美味しさを感じて食べよう
- 乳歯の奥に生えてきた大人の歯をしっかり磨こう
- フッ素について知ろう！



きれいですね。



ああ、前歯が曲がっている。



前歯が反対です！



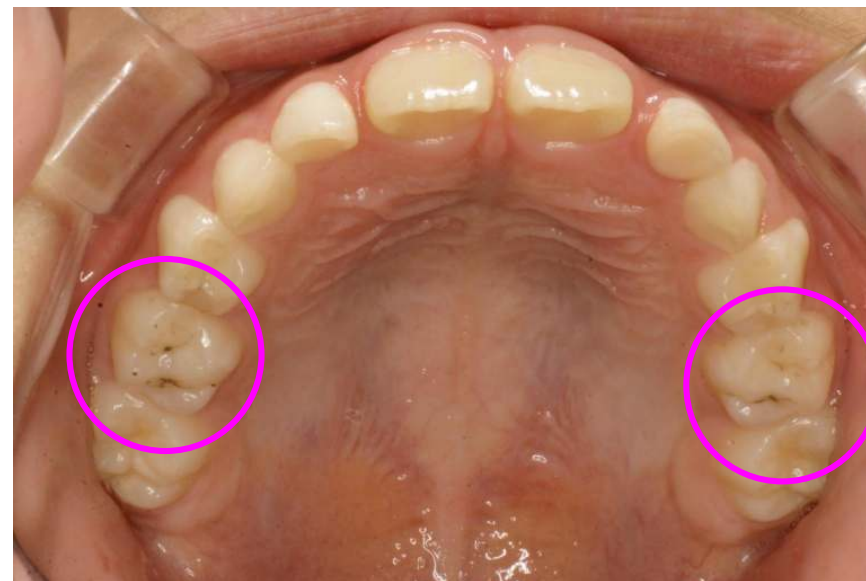
おとなの歯だ！

4. 小学校中学年

- 奥歯が生え変わる時期には噛む回数を増やした食べ方をしよう
- 早食い食べに気をつけよう
- 奥歯が生え変わる時期は、唇をしっかりと閉じて頬の内側に食べ物が残らないようにしよう
- 噛み合う前の時期の歯は、汚れやすいので工夫してよく磨こう
- 唾液について知ろう！



ちゃんと、出てくるかな？



黒くなってきた！



虫歯です！



このままで大丈夫？

5. 小学校高学年

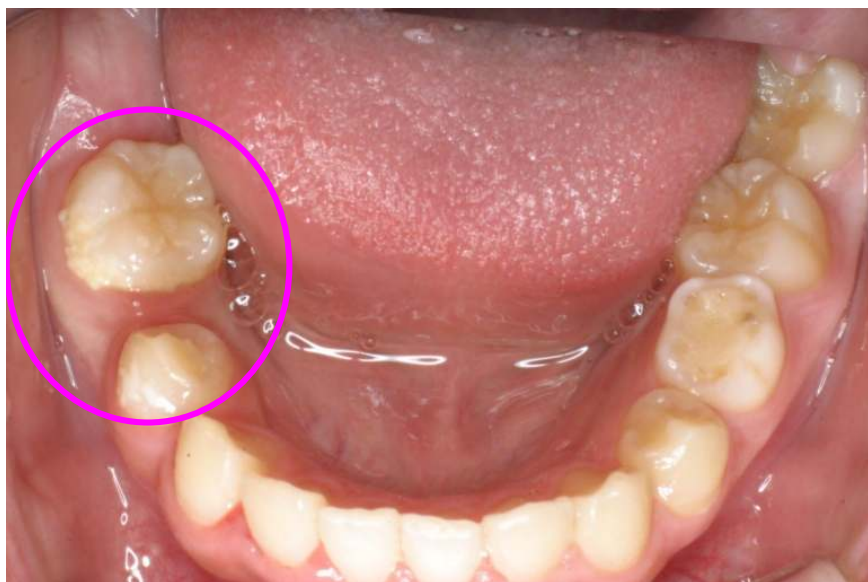
- 左右の奥歯を使って上手にしっかり食べよう
- 噛む力の大きな奥歯を清潔に保ち、ゆっくり噛んで食べよう
- **たばこの害を知ろう！**



どんどん歯が出てくるけど？



腫れているよ！ 歯医者へ



奥歯が前にきた！



よい姿勢がとれるかな？

双子です。たばこを吸っていたのは？



タバコの害 被害図

●白内障

シアン化水素の影響で危険性が高まる。

●しみ・しわ

血行が悪くなり、しみ・しわが多くなりやすくなる。

●肺・呼吸器疾患

肺がんの危険性は非喫煙者の2~5倍！
COPD（慢性気管支炎・肺気腫）の原因になる。

●消化器疾患

胃や十二指腸の消化性潰瘍にかかりやすくなる。



血行障害

脳梗塞



●ニコチン依存症

ニコチンは脳の働きを支配する有害物質であり、強力な依存性がある。

●歯周病

タバコは歯周病のリスクファクター。

歯周病



●口腔内のがん

タールによる発がん作用は口腔内にも現れる。

●口腔部のがん



●喉頭がん

喉頭がんの90%は喫煙に原因がある。

●心筋梗塞



●心疾患

喫煙は心筋梗塞の主要因。

●早産・低体重児

妊娠中の母親の喫煙本数が多いほど早産や低体重児の発症が報告されている。

早産・低体重児

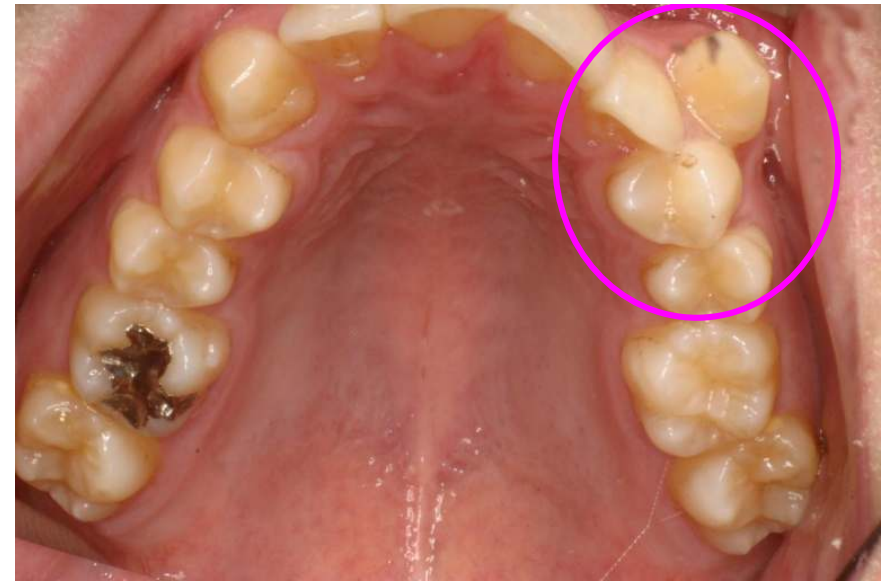


6. 中学生、高校生

- 上下の歯をしっかり噛み込むことでスポーツの能力が向上することを知ろう
- 消化液など食べ方と消化の関連など食べ方とその及ぼす効果を知ろう
- 食事マナーを知ろう
- キシリトールについて知ろう！



きれいですね！



磨きにくいです



きれいになりました



これ以上虫歯は、いや！

食事のマナー

- ①「いただきます」と「ごちそうさま」が、1番大切な食事のマナー。
- ②作ってくださった方にも「食事をいただきます」と感謝する。
- ③食事中にひじをつかない。
- ④おいしく食事を味わうには、よくかんで食べる。
- ⑤明るい話こそが、食事をもっとおいしくさせる。
- ⑥「おいしかった」ほど、うれしいほめ言葉はない。
- ⑦食事が済んだら、しっかりと椅子を戻す。



食事のマナーから
人としてのマナーへ

7. 成人期

- 食べ過ぎにならずに適量で満足する食べ方への行動変容を促そう
- 食物の物性に応じた食べ方、飲み方を促そう
- 早食いの食べ方と肥満の関係を知ろう
- 食材から、調理、食卓までのプロセスを知ろう
- 歯周病について知ろう！



きれいですね



奥歯がキケン



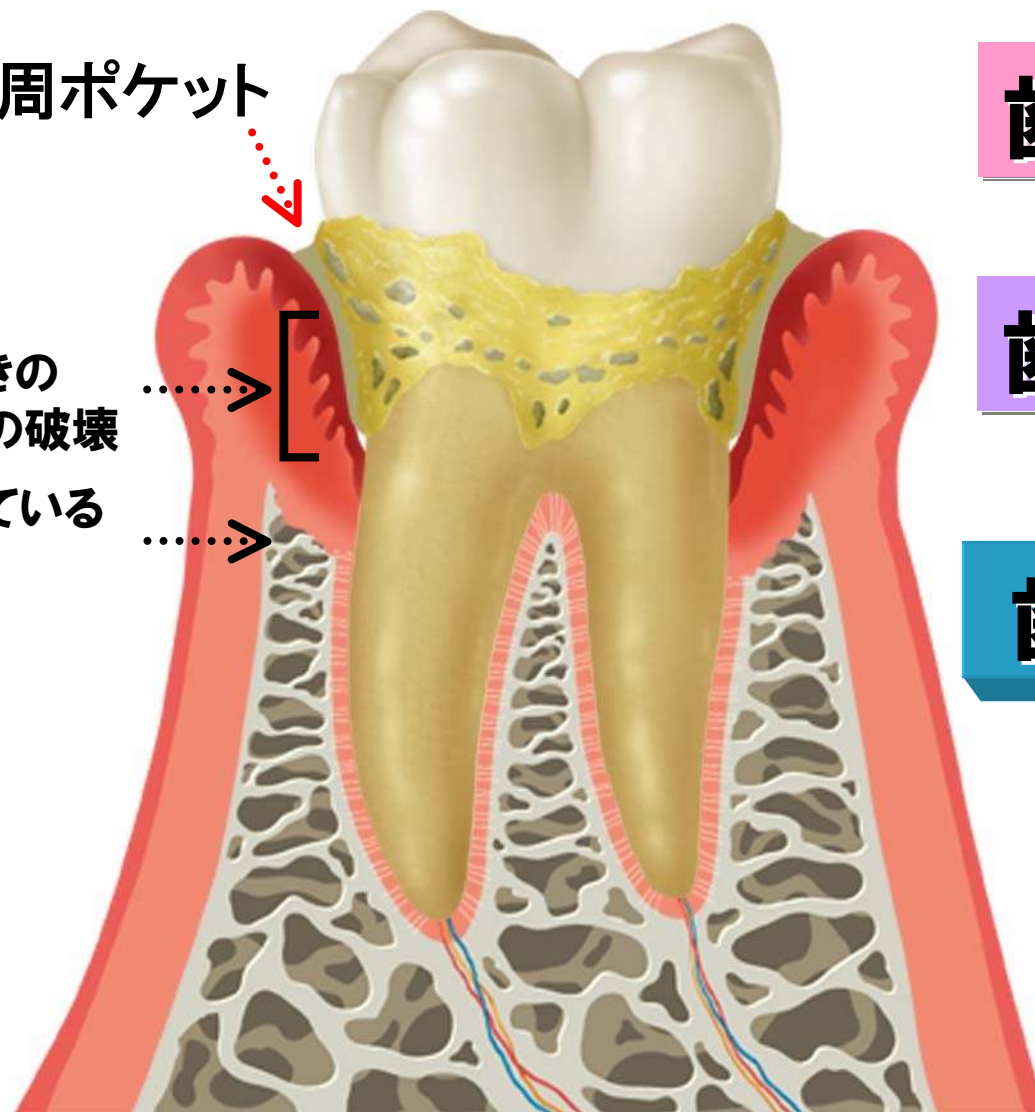
歯医者でお手入を！



若くして...

歯周ポケット

歯と歯ぐきの
つなぎ目の破壊
歯を支えている
骨の破壊



歯肉炎

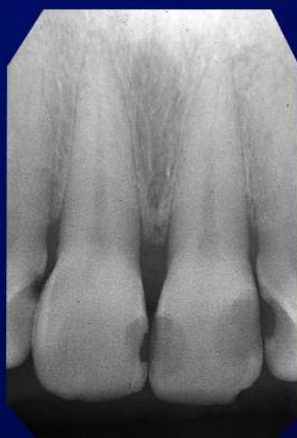
+

歯周炎



歯周病

歯周病は、外見だけではわかりません



ひどくなっ
ています

8. 老年期

- 一口20回以上ゆっくり噛む食べ方をしよう
- 食べ物の育ちを知ろう
- 食文化を次代に伝えよう
- スローライフ・スローフーズの実践
- 噛めるように治療を受けよう！



上下入れ歯ですが、噛めます



黒いのは何？



歯が長くなってきました



どうやって食べていたの？

食文化・・・日常食と行事食

☆人間の成長、加齢を祝う通過儀礼

帯祝い、出産祝い(お七夜)、お宮参り、
お食い初め、初節句、初誕生、七五三、
入学式、卒業式

☆四季の移り変わりに伴う年中行事

正月、七草、節分、桃の節句、端午の節句、
十五夜、クリスマス

お正月のおせち料理

大きいエビ

腰が曲がるまで長寿になる
ように。



歯科からみなさまへ

ライフステージ毎に
口腔健康を支援いたします