

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。

80歳で20本の歯を残す「8020運動」の一環として、
1993年より日本歯科医師会によって設定されました。

いい歯とは、クオリティ・オブ・ライフ(QOL)を高めてくれる歯です。

いい歯を保ち、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わいたいですね。



◆子どもの歯と大人の歯

硬い大人の歯(永久歯)ができるためには5年以上の長い時間が必要です。

そのため、小さめで成長の変化に対応できる適度な硬さの子どもの歯(乳歯)が生後1~2年の間に生え、
身体の成長とともに、歯や口の機能も発達していきます。

6歳前後から12歳頃にかけて、子どもの歯は大人の歯へと生え代わりが進み、
大人の顎の大きさと筋肉の強さに適した歯並びとかみ合わせが完成します。

子どもの歯の役割

- ・よく噛むことで、運動能力が発達する
- ・よく噛むことで、顎が正常に発達し、きれいな歯並びをつくる
- ・きれいな歯並びは、正しい発音を育てる
- ・健康な子どもの歯の下で、健康な大人の歯が育つ



子どもの歯はむし歯になりやすい

子どもの歯は大人の歯と比べて歯の表面(エナメル質)が薄くて柔らかいため、
むし歯になりやすく、むし歯を放置してしまうと、大人の歯にも影響があります。

下の歯が生えてきたら、保護者みがきのスタートをして3歳までに歯磨きの習慣をつけるようにしましょう。

また、歯が生え始めたら、歯医者さんデビューのタイミングです。

家族みんなで、日々のケアとかかりつけ歯科医での定期歯科検診で歯の健康を守りましょう。

◆よく噛んで味わって食べましょう

よく噛むことは、食べ物をおいしく味わうだけでなく、健康にも良い影響があります。

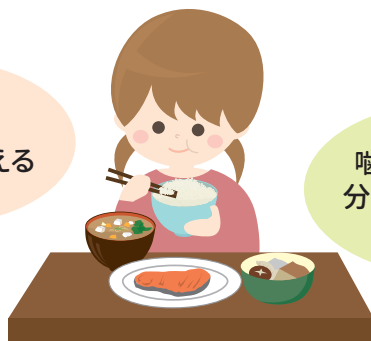
子どもも大人も「よく噛む」ことを意識して食べるようにしましょう。

しっかり噛めると…

噛むことによって
脳が活性化する

食べ物を
おいしく味わえる

いろいろな食品を
食べることで、
必要な栄養素が
バランスよくとれる



唾液がお口の中を
きれいにするため、
むし歯や歯周病予防に
つながる

噛むことによって
分泌される唾液が
消化を助ける

表情がいきいきする

発音がよくなる