

かよかし

8020をめざして 健康な生活を

「8020」とは80歳になっても
健康な歯を20本以上残そうと
いう運動です。



特集

長寿はお口の健康から ～お口の健康から

健康寿命を延ばそう～

2 ~ 3

噛むチカラ・食べるチカラ

4

歯・は・ハの身近な情報

5

親と子の読み物

「お口の中の舌(べろ) お仕事」



●ママとパパへ

クロスワードパズル

●学校保健優秀校

[横浜市立東市ヶ尾小学校を探す](#)



編集後記

8020

8020 いろはカルタ

「ムーバギーにも三分の理」



ぬりえコーナー あなたの好きな色をぬってね!



歌うだけでなく、ハーモニカや笛などの口を使う樂器演奏もお口の健康にいいへんプラスになります。一人で演奏するより、仲間といつしょに合奏する方がより楽しく、会話もはずむでしょう。

樂器演奏もおすすめします



家にこもって、だれとも話さない時間が多くなると、お口だけでなく全身の筋肉が衰えてきます。毎日、人と話すこと、歌うことが筋肉の回復につながります。機会をつくって友人や家族とカラオケに行きましょう。

カラオケに行こう

ポイント3 会話や歌を楽しみましょう

仕事上のトラブルや人間関係で精神的ストレスがたまると、自律神経が乱れてだ液が少し、お口の健康に悪影響を与えます。自分で気分転換できるいい方法をみつけ、人生を楽しむことでお口の健康を再びアップすることができます。

ストレスをうまく解消しよう



だ液のパワーを生かそう

だ液はお口だけではなく、全身の健康にも重要な役割をはたしています。だ液をいっぱい出しましょう。

ポイント4 たくさんだ液を出しましょう



<顔面体操>
<舌体操>
<だ液腺マッサージ>

健口体操を毎日つづけよう

「食べる」、「話す」といったお口の機能を維持、増進するには、顔の表情を豊かにする「顔面体操」、舌の動きを滑らかにし、だ液の分泌を促す「舌体操」、直接だ液の分泌を促す「だ液腺マッサージ」などの健口体操が効果的です。毎日続けることで、お口が元気になります。詳しくは「かながわ健口体操」で検索して下さい。

定期健診を受けよう

ポイント5 守ろう！歯とお口の健康

家にこもって、だれとも話さない時間が多くなると、お口だけでなく全身の筋肉が衰えてきます。毎日、人と話すこと、歌うことが筋肉の回復につながります。機会をつくって友人や家族とカラオケに行きましょう。

長寿はお口の健康から

—お口の健康から健康寿命を延ばそう—

長寿であることは、もちろんおめでたいことですが、できれば他者の世話をならず健康で長生きしたい、これが多くの人々の願いだと思います。ではどうしたらよいのでしょうか。そのカギは「お口の健康」にあるのです。そのキーポイントについてお話ししましょう。

歯科医師 大矢 享

よくかむことは、私たちが生きていいくうえで、多くの効用をもたらしてくれます。

ポイント1 よく噛むことを心掛けましょう

入れ歯にも大切な役目があります

たとえ歯を喪失しても、きちんと合った入れ歯を入れることで、しっかりとかむことができ、同様の効用を得ることができます。



ハンバーガーなどのファーストフードをあまりかないで、清涼飲料水で流しこんで食べいませんでしょうか。歯ごたえのある食事をしっかりとかむ習慣をつけることが大切です。

ポイント2 よい食べ方でよい食べ物を



緑茶をよく飲もう

緑茶には抗酸化作用があるだけでなく、フタクチ物を含み、殺菌作用もあるので、むし歯や歯周病の予防にも効果があります。

野菜を多くとろう

緑玉とよばれる活性酸素は、体の中にはびこり、老化を早めてしまいますが、野菜を多くとることにより、これと戦ってくれる抗酸化酵素を活性化してくれます。

読者の感想

●「ダブルブラッシング」は今まで知りませんでした。歯磨き剤を使っていないせいか先日虫歯が見つかりましたので、この方法の歯磨きを考えてみようと思います。K.Kさん（横須賀市） ●初めて拝見しました。「ダブルブラッシング」参考になりました。口腔洗浄剤についても知りたいと思いました。N.Mさん（横浜市栄区）

読者の感想

●庶民にとてもわかり易く書いてあるし読みやすい。M.Tさん（川崎市） ●歯磨き時間と子供の成育関係など参考になります。E.Fさん（鎌倉市） ●「お口のお仕事」がかわいくて、よかったです。T.Aさん（茅ヶ崎市） ●歯の大切さを改めて痛感しました。歯磨きも頑張ります。M.Kさん（藤沢市） ●県民の行動目標なかなかTimeがなくて。でも歯は大切だから守らないとね。S.Hさん（横浜市中区）

噛むチカラ・食べるチカラ

“子どもの 食べる機能と発達”

歯科衛生士 鈴木幸江

物を食べるには、咀しゃく(噛む)と嚥下(飲みこむ)がじょうずにできなくてはなりません。前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶし、舌を使って唾液と混ぜ合わせ、飲み込みやすい形にします。食べる機能の発達は、子どもが何年もかけて少しずつ獲得していきます。

奥歯が生えはじめるのが平均1歳4~5ヶ月頃で、生えてもうまくかめません。奥歯がかみ合った前に硬いものを無理に与えてしまって、「かまない子」「丸飲みする子」「硬い物が嫌いな子」「偏食の子」ができてしまします。お母さんは、子どもが早く育つてもらいたいとあせってしまう傾向があります。子どもと一緒に食べながら、食べる様子を観察しましょう。

離乳食が終了する時期は12カ月~18カ月です。3~5歳で乳歯が全部生えそろつたら、適度にかみごたえのある食品を取り入れていきましょう。

1~2歳では 食べるのがむずかしい 食材

(小児科と小児歯科の
保健検討委員会による)



ひとくち30回以上噛みましょう!
1日30品目以上食べましょう!

(資料提供・神奈川県歯科医師会)



今年の神奈川県歯科保健賞
受賞者



参加者で盛況な歯と口の健康週間行事

歯と口の健康週間

毎年6月4日からの1週間で
今年の標語は「歯と口は 健康・
元気の源だ」でした。この週間
を中心に各地の歯科医師会は行
政などと連携して多彩な企画で
奉仕のひとときを過ごします。
だ液や咬合力、口臭の検査、口腔
がん検診などが好評です。来
年はぜひあなたも参加して健康
寿命を延ばしてください。

県歯科医師会が昭和48年に第
25回保健文化賞を受けたのを記
念して設けられたもので今年で
40回目で、地域社会の歯科保健
衛生の向上及び推進に著しい功
績をあげたとして今年は岩本美
乃里、佐藤ひろみ、河野孝子の
3氏と、「ディサービスみどり」
(飯塚真紀子所長)の一団体が
受賞した。

歯、は、ハ、の身近な情報

歯科医師 高橋韶光

県歯科医師会が昭和48年に第
25回保健文化賞を受けたのを記
念して設けられたもので今年で
40回目で、地域社会の歯科保健
衛生の向上及び推進に著しい功
績をあげたとして今年は岩本美
乃里、佐藤ひろみ、河野孝子の
3氏と、「ディサービスみどり」
(飯塚真紀子所長)の一団体が
受賞した。



歯の供養碑

- JR松田駅
小田急新松田駅
下車徒歩10分
- 松田町寒田神社

足柄歯科医師会による
寒田神社にある
歯の供養碑



歯の塚

- JR京浜東北線
鶴見駅下車
徒歩10分
- 鶴見総持寺

県歯科医師会による
鶴見総持寺の歯の塚

読者の感想

- 歯科医院で、子どもとパズルを楽しみました。食育に役立つ記事が良かったです。E.Mさん(相模原市)
- とてもわかりやすく参考になりました。「フッ化物配合歯磨剤」でダブルブラッシングをはじめたいと思います。O.Kさん(川崎市)
- 改めて歯の大切さ、口腔内ケアの重要さを学びました。T.Kさん(茅ヶ崎市)

読者の感想

- かかりつけ医で見ました。「お口のお仕事」を受付の方にコピーしてもらって孫と一緒に読みました。絵もかわいくてわかりやすかったです。S.Mさん(所沢市)
- かむカムは送付していただきました。給食の時間についての考察がとてもためになりました。知人の保育士さんも、同様の意見で給食についていろいろ考えさせられました。S.Hさん(横浜市鶴見区)

くち

なか

した

お口の中の舌(べろ)のお仕事

しごと
絵 あびる のぶこ
歯科衛生士

1

ねんちゅう年中さんになつたミコちゃんは元気よく幼稚園から帰ってきました。



ママ ただいまー
歯科衛生士さんの先生が“べろ”的お話をしてくれたんだよ。
“ママ 知っている?
“ママ 知つてない?
それでは舌(べろ)のお仕事をお話しします。

お口の中に入った食べ物の形や大きさをべろが教えてくれます。
大根人参じゃがいもカリカリする音がするね。
きゅうりはカリカリする音がするね。
サラダはいろいろな色のお野菜が入っているの
で大好き舌(べろ)は食べ物をやわらかい食べ物は上あごにこすってつぶします。
舌(べろ)は舌の上にのせてカミカミです。いつも出ている唾液(つば)と舌(べろ)は食べ物をよくませあわせてこまかくやわらかくなつたら舌(べろ)はのどの方へおくつぶします。

舌(べろ)は甘くておいしい味を教えてくれます。
舌(べろ)の表面にはたくさんツブツブがあります。
舌(べろ)は舌(べろ)はそのまわりに味蕾(みらい)という味を教えてくれるところがあります。
食べ物の味はかめばかむほどおいしく食べられます。
そしておいくつから育つっています。

味はどのようにして感じるの?



読者の感想
●内容がおこさんから年配者までの記事で字やイラストがわかりやすくなっています。また、歯科に通院しているところではあります。歯周病やブラッシングもとても重要であると思います。とても読みやすい紙面です。O.Nさん(横浜市緑区)
●初めて手にしましたが、いろいろな情報が載っていてとても良かったです! 次号に期待します。K.Aさん(秦野市)

●ためになる情報がわかりやすく楽しんで読むことができました。K.Eさん(横須賀市)
●神奈川県の方針を知ることができました。T.Jさん(横須賀市)
●歯科検診で「軽い歯周病が始まっています」と言われ、ショックを受けました。「ダブルブラッシング」、早速実行してみようと思います。T.Tさん(小田原市)

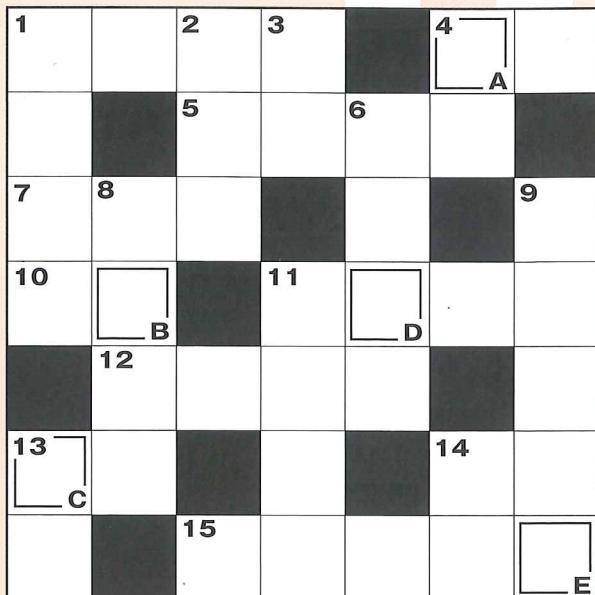
ママとパパへ

いつも舌が下の前歯にあると下の前歯を押すようになってしまします。またお口が開いてしまいます。舌が内側から歯を押す力に対して外側から押さえるくちびるやほほの筋肉に力がないと上下の歯がかみあわなくなります。その為にもお口を開じてかむことがたいせつです。

「子どもの歯をじょうぶにきれいに」(監修 倉治ななえ主婦の友社)によるとよくかむ食生活で脳を活性化させるという興味ある文面がありました。よくかむ子は脳もよく機能しているという反面かまない子かめない子は脳の機能が低下しキレやすくなっている可能性が高いといえます。

今のがむカムはいかがだったでしょうか。かむカムを読んで、おひとりお一人がお口の機能の大切さを実感してもらいたい、毎日のお手入れにお役立てて

いただく事が私達の願いです。みなさまからのご意見・ご感想が大変参考になります。今号も多くのご意見・ご感想をお待ちしております。(西村)



もんだい タテ・ヨコのカギをヒントにパズルを解き、A~Dの文字をつないでことばを答えましょう。

ヒント みんなで楽しく輪になって

A B C D E

はがきに、答え、住所、氏名(ふりがな)、かむカム入手場所と本紙を読んだ感想を書いて、お送りください。抽選で記念品を送ります。

〆切は11月末日のお印有効です。

送り先 〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1

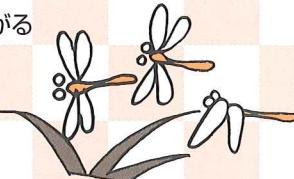
神奈川県総合医療会館内

公益財団法人 かながわ健康財団「かむカム」係

1. 雲ひとつない空
○○○満面、自慢する
表の反対
散骨にするか? ○○に葬るか?
本を買ってもこれではダメ!
やつた! ○○○あげる
これでは前へ進めない
○○○○つきの鯛
風の○○に季節の移り変わりを知る
鳴門の○○

ヨコのキー

- レンジが必要です
- 歩き疲れて、足が○○になる
- マニュアル車なら、○○○○とアクセル
- 船でゆっくりと○○○を一回りしたい
- 風邪をこじらせて入○○する
- すばらしい演技に○○○○の声が上がる
- やさしい○○○○の持ち主だ
- 兄弟の家の男の子
- がいななく
- 物事の仕上げの大まかな様子



学校保健優秀校を探る 横浜市立 東市ヶ尾小学校



いくつもの歯みがきの取り組み資料を見せていただいた。ゲーム感覚を生かした「歯ピーレインボー」表。仕上げることで、歯みがきへの意識を高めようとしている。「はみがきワークシート」。みがき残しを

教職員の願いの強さ

積極的な活動を歯科校医さんや、歯科衛生士の方々の支えも見逃がすことができない。たびたび学校へ足を運んでのアドバイスや指導。教職員の背中を押して成果を挙げたに違いない。

歯みがきは、家庭の協力が必要だ。学校側からの求めに応じて、家庭も協力を惜しまないという。チェックシートの点検・アンケートへの応えなど。

これからさまざまな方が、ひとつの輪になって強力に子どもの口腔衛生を働き掛ける。このあたりに東市ヶ尾小学校の学校保健推進の優秀校としての鍵が秘められていると感じた。

かむカム編集委員 柏村

茂

タテのキー



パズルで楽しもう

青葉区、開発された住宅街の中に、今回登場願う横浜市立東市ヶ尾小学校(田村清司校長)がある。学級数19、55の児童数は市内の中では中規模の学校といえる。

さて、この学校が、昨年度末、学校保健の推進に優秀な成績を収めて、横浜市学校保健会青葉支部から表彰された。こればかりか、県教育委員会や県歯科医師会などから、たびたび歯の優良校として表彰を受けているとのこと。

いったい学校のどこに、受賞の原動力が秘められているのだろうか。

歯科校医・歯科衛生士の方々の協力。そして、家庭も。

家庭の協力を得てチェックする。「歯ブラシチェック」表。子ども向けに楽しく図解した口腔内の歯の並び方図を示して、活動を誘っている。その他、「歯みがきカレンダー」など、紙面の制限もあつて紹介できないのが残念だが、学校の本気になつて取り組む姿勢が強く、強く感じられた。