

は 歯 っ ぴ ~ 通 信

No. 5

は くち けんこう ぜんしん けんこう
歯と口の健康は、全身の健康につながります！

た もの を かむ 食べ物をかむ

は つか っ て た もの を こま かく す る
 歯を使って食べ物を細かくする
 こと で、 体 に し っ か り 栄 養 を 取 り
 こ む こ と が で き ま す。 ま た、 胃 や
 腸 へ の 負 担 も 軽 く な り ま す。

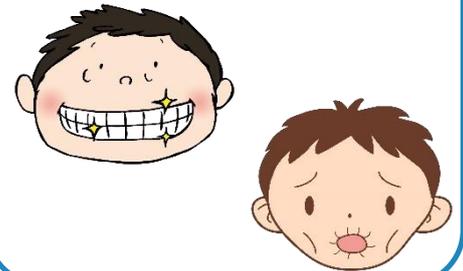


は
**歯にはたくさんの
 役わりがあります！**



かお かたち との 顔の形を整える

し っ か り か む こ と で、 あ ご が
 発 達 し、 顔 の 形 が 整 い ま す。 歯 が
 な く な る と、 顔 の 形 が く ず れ て し
 ま い ま す。



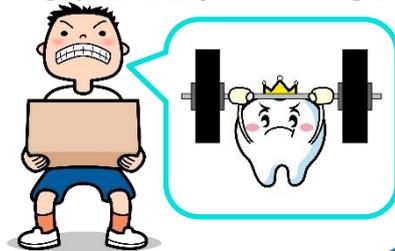
けんこう たす 健康を助ける

し っ か り か む こ と で、 の う が し げ き
 さ れ て 血 行 が よ く な り、 の う が よ く
 働 く よ う に な る と い わ れ て い ま
 す。 ま た、 歯 と 口 の 病 気 は 体 の
 様 々 な 病 気 と 関 わ り が あ り ま す。



ちから だ 力を出す

お も い も の を も つ と き、 ス ポー ツ
 を す る と き、 奥 歯 で し っ か り か む
 と、 大 き な 力 を 出 す こ と が で き ま
 す。



はつおん たす 発音を助ける

は
 歯にも「くちびる」や「した」
 と 同 じ よ う に 発 音 を 助 け る 役 わ
 り が あ り ま す。 歯 が な け れ ば、 う
 ま く し ゃ べ る こ と が で き ま せ ん。



ふ ま せんせい はなし がくどうき は くち けんこう 夫馬先生からのお話 テーマ『学童期の歯と口の健康について』

あたま あご せいちょう しょうがっこう ねんせい ねんせい わり せいちょう かんりょう
 頭や顎(あご)の成長のピークは小学校2、3年生ごろ、6年生で8割ほど成長が完了するといわれています。

あたま のう こきゅう はな はな しょくじ くち すべ い うえ ひつよう
 頭には脳や、呼吸のための鼻、話したり食事をしたりする口などがあり、全て生きる上で必要なものばかりです。

い うえ ひつよう き の う しょうがくせい せいちょう い す
 つまり、生きる上で必要な機能が小学生での成長にかかっているといっても言い過ぎではありません。

あたま あご せいちょう は くち けんこう たも ひじょう じゅうよう けんこう からだ
 しっかり頭や顎を成長させるために、歯や口の健康を保つことが非常に重要です。健康な体になるためにも、

た よく ねむ うんどう あさばん は わす
 よく食べ、よく眠り、よく運動をして、朝晩の歯みがきを忘れないようにしましょう。