

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。

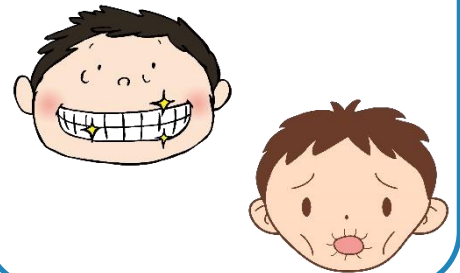


は
**歯にはたくさんの
 役わりがあります！**



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。



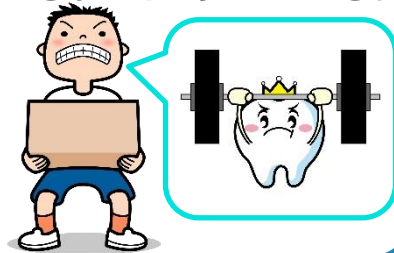
けんこう たす 健康を助ける

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 持 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 の う 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 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 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。