



「歯と口の健康」だより

歯っぴー



令和8年7月17日発行

中能登町立鹿西小学校

TEL 72-2019

FAX 72-2094

学校メールアドレス rokusei_es@school.town.nakanoto.shikawa.jp

今号では、鹿西小学校で行われた「歯と口の健康」に関する講演会について特集します。「口の中は不思議な空間」とも言われます。少し口の中を意識してみましょう。

講師：長谷 剛志（はせ たかし）先生

〔公立能登総合病院 歯科口腔外科 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科外科系医学領域〕

講演：どうしてよくかんで食べるといいの？

～ おともも知っておきたい子どもの口の健康の話 ～



私たち大人は、子どもに「よく噛んで食べなさい」「ゆっくり食べなさい」と話す場面があります。その理由の一つを学びました。



【自分はどう？】“おいしさ”を○と○で感じる！

講演会では、はじめに煎餅を自由に食べることから始まりました。袋を開けた瞬間、「おいしそう～」「いい香り～」の声が聞かれ、その後は、各々の食べる音が響きました。

Q1 どんな音がありましたか？

Q2 どんな味がしましたか？

おいしそうに煎餅を食べる子どもたちに投げかけられた質問が上の2つです。子どもたちからは、様々な音、味が表現されました。子どもたちは、この香りも含めた感じることが“おいしさ”につながることをじっくり考えながら体感しました。

また、人によって感じ方が異なる要因の一つが、「唾液(の量)」だと教えていただきました。“おいしさのスイッチの一つは唾液”とのことです。では… 唾液をしっかり出すにはどうすればよいのでしょうか？



【心がけよう】よく噛んで食べる！

「よく噛む」ことで、口の筋肉が動き、脳を刺激します。よく噛むことは、歯の健康のみならず、脳の発達や言葉の発音、唾液がよく出ることで癌予防にもなるようです。

また、口の中には700種類ものばい菌が数多くいるようで、唾液はこのばい菌から体を守る力があることも学びました。子どもたちは、ばい菌の動く姿(×3200)を見て、「気持ち悪い～」「グロテスクや…」と目を背けていました。でも口の中に居ます…



【まとめ】食べ方も大切です！

よく噛んで 音と味を感じながら 食べましょう

感じながら食べることを意識することで、急がずにゆっくり、よく噛んで食べることに繋がりますね。よく噛む8つの効果は、「卑弥呼の歯がイーゼ」を検索ください。

併せて、改めて歯磨きの大切さも学びました。口の中のばい菌は、就寝時に増えるようです。起床時の歯磨きが良いようです(うがいではばい菌は取れない)。また、朝食をとらない生活が続くと、唾液量の減少につながり、近年、子どもの口の病気が増えていたり、よく噛まずに食べたことで窒息死したりする事例もあるそうです。