

🍀 お口の動きと役割、みんなで考えよう! 確かめよう! 🍀



# お口げんき体操

みんなで  
やってみよう!  
お口げんき体操

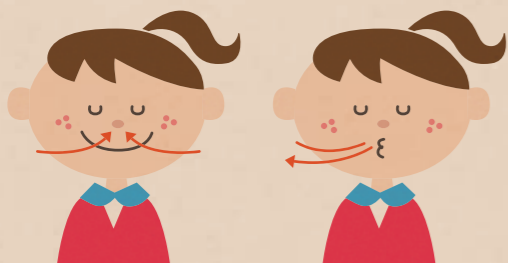


歯や口は、食べることはもちろん、話す、飲み込む、呼吸するなど、とても大切な役割があります。  
家族みんなでお口の体操をしてハツラツ元気になりましょう。



## 1 深呼吸

鼻から息を吸い込んで口をすぼめて  
ゆっくり息を吐きます。  
2回繰り返します。



## 2 くちびるの運動

①くちびるをできるだけ横に  
広げて「イー」と声を出します。  
2回繰り返します。  
②くちびるをできるだけすぼめて  
「ウー」と声を出します。  
2回繰り返します。



## 3 ほほの運動

①片方ずつほほをふくらませます。  
左のほほ → 右のほほ  
(2回繰り返します。)  
②上くちびると下くちびるの  
歯の間に空気を入れます。  
③両方のほほをふくらませます。  
両手をあてて「プッ」とつぶします。



## 4 すする

おうどんをすするように、  
お口をすぼめて息を吸います。



## 5 舌の運動

①口を大きく開いて、舌を出したり  
引っ込めたりします。2回繰り返します。  
②舌の先でくちびるをゆっくり  
なめます。左回り1回、右回り1回  
③舌の先でほっぺを押します。  
左2回、右2回  
④舌全体を上あごに吸い上げ「ボン」と  
音を出します。2回繰り返します。



## 6 発声練習

声を出します。



「バ」を2回  
「タ」を2回  
「カ」を2回  
「ラ」を2回

“高知の「パタカラ」の歌”  
「ババババ」パレード、よさこい祭り  
「タタタタ」タタキがおいしいね  
「カカカカ」カワウソかわいいね  
高知が大好き「ララララー」  
高知が大好き「ララララー」

## 7 深呼吸

鼻から息を吸い込んで口をすぼめて  
ゆっくり息を吐きます。

朝ごはんは、1日の元気のもと!  
毎日しっかり食べましょう。



よくかんで食べよう!  
目標30回!  
よくかんで食べると  
食べ物が  
甘くなってくるよ。

姿勢も正しておいしく食べましょう。

- 上体はやや前に倒しぎみの姿勢
- ひじ、ひざ、こしはほぼ直角
- 足底をしっかりと床につけます。
- 以上の姿勢がとれるように、  
体の大きさに合った高さのイスと  
テーブルが理想的です。



「フッ素洗口」と「シーラント」を組み合わせると  
更に、むし歯予防効果アップ!



フッ素洗口+シーラント  
むし歯対策黄金コンビ!!

シーラントとは?  
むし歯になりやすい  
奥歯の溝をプラスチックで  
ふさいでむし歯を予防します。詳しくは、歯科医院へ!!



★ ホームページからもダウンロードできるよ!

● <http://www.kochi8020.com> 高知県歯科医師会 検索

● <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601> 高知県健康長寿政策課 検索



# むし歯の原因とその対策

## フッ素の力で強い歯へ

### 細菌の除去

歯と歯の間、奥歯の溝、歯と歯ぐきの間に注意して磨きましょう。



細菌

むし歯

歯の質

食生活

### 食生活の配慮

おやつは食べる時間や量を決めて食べましょう。だらだら食いや栄養の偏りに注意しましょう。また、ジュースなど飲み物に含まれる砂糖にも注意が必要です。



フッ素には、こんなはたらきがあるのじゃ。

ハハハ大臣

### フッ素の歯への効果

酸に溶けにくい強い歯にします。



再石灰化を促進し初期むし歯を予防します。



むし歯菌のはたらきを弱めます。



### 歯質の強化

フッ素を利用してむし歯菌に負けない強い歯にしましょう。



### フッ素ってなに？

フッ素は自然界に広く存在し、飲料水やほとんどの食品に含まれています。むし歯予防に使うフッ素は蛍石から精製した「フッ化ナトリウム (NaF)」で、お茶等に含まれるフッ素と同じ物です。金属の洗浄などに使う工業用の「フッ化水素 (HF)」とはまったく別物です。



### ●食品等に含まれるフッ素量

だいきん	0.7~0.9	貝	1.5~1.7
にんじん	0.5	緑茶	0.1~0.7
じゃがいも	0.8~2.8	ビール	0.8
りんご	0.2~0.8	味噌	0.9~11.7
みかん	0.1~1.3	砂糖	1.7~5.6
海藻	2.3~14.8	塩	25.9
イワシ	0.8~19.2	地中	280
エビ	4.9	海中	1.3

※食品1000g中のフッ素量 (単位mg)

### ●フッ素の安全性

フッ化物利用によるむし歯予防については、すでに多くの研究者や研究機関が長年にわたってあらゆる面から確認を行い、安全かつ有効であるとの結論が出ています。(フッ化物洗口ガイドラインから)

口から摂取したフッ素は、体の中に入ると胃や腸(主に胃)から吸収されます。その大部分は、そのまま腎臓から膀胱に移り、24時間以内に尿として体外に排出されます。一方、排泄されなかったフッ素は様々な臓器、器官で利用され、主にフッ素の必要な骨や歯に蓄えられます。成長期の子供は代謝が激しく成人よりもフッ素を蓄える割合が多くなっています。

フッ素洗口を行ったときに口に残る一日平均のフッ素量は、だいたいお茶1~2杯分に含まれる量と同じです。



# フッ素の利用について知ろう

## フッ素利用のいろいろ



### フッ素入り歯みがき剤

市販のほとんどの歯みがき剤にフッ素が入っていますので、手軽に使えます。また、研磨剤を含まないフッ素スプレー、泡状の歯みがき剤などもあります。

### フッ素塗布法

歯科医師や歯科衛生士がフッ素を歯の表面に塗る方法で、歯科医院や市町村の乳幼児健診等で行われます。新しい歯が生えるのにあわせて年に3~4回繰り返してフッ素を塗ると効果的です。

### フッ素洗口法

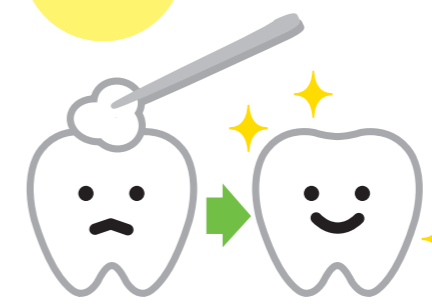
フッ素の入った液で、1分程度ブクブクうがいをして毎日、又は週1回行います。家庭で行う方法や園や学校で集団で行う方法があります。特に4歳児から中学卒業までの継続実施はむし歯予防対策として大きな効果があります。

予防効果 20~30%

低濃度のフッ化物ジェルを使用の際は用法用量をきちんと確かめましょう。



予防効果 30~40%



予防効果 50~80%

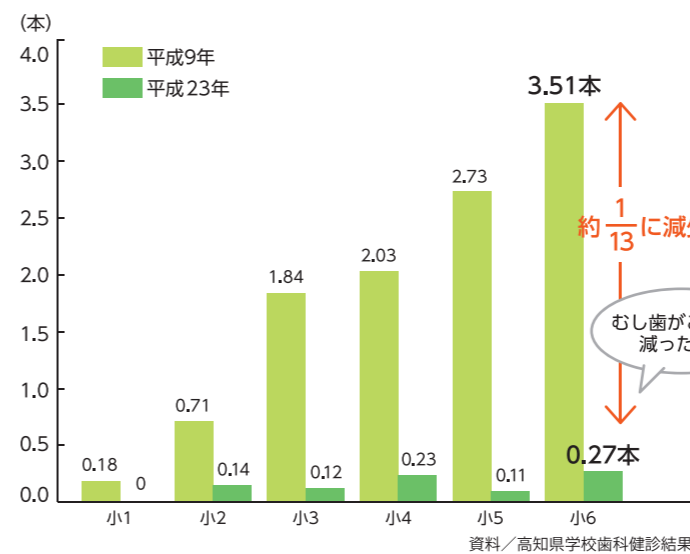


## フッ素洗口の効果

### その1. フッ素洗口実施による「永久歯のむし歯減少」

県内で最初にフッ素洗口を開始し、現在も継続して取り組んでいる旧中土佐町の小学校では、6年生の永久歯むし歯が平成23年には開始当初の平成9年より約1/13に減少しました。

### 中土佐町全小学校の一人あたりの永久歯むし歯本数の変化



### その2. フッ素洗口実施による「成人後の永久歯むし歯予防」

新潟県の地域調査。母親87名を調査した結果、30歳代の一人平均むし歯数は継続してフッ素洗口を実施した群では実施していない群よりむし歯が平均8本少ないという結果が出ました。

### 新潟県の地域調査における成人後のむし歯予防効果

