

保健委員会だより No. 3

1年3組
保健美化委員作

歯科検診が終わりました。虫歯がある人は全体の70%以上でした。また、歯垢や歯肉の状態がひどい人は全体の17%でした。歯の痛みがなくとも、歯周病にかかっている可能性があります。日頃からの丁寧な歯磨きや定期的な歯医者への受診をしましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしております。今回は歯のかむ力や構造についてです。ぜひ、3組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

噛む回数を増やすには？



- 汁物や水などで「流し込み食べ」をしない
- ゲームをしながらなど「ながら食べ」をしない
- 噛みごたえのあるものを積極的に食べる
- 食事を作るとき、食材を大きめに切る

「ひと口30回」を目標に、噛む回数を少しずつでも増やすことを意識しましょう。

① 奥歯の「かむ力」はどれくらい？

1. 1kgくらい 2. 50~60kg 3. 100kg

答えは、50~60kg。

奥歯の「かむ力」は、大人で50~60kgくらい（およそ体重と同じ）と言われております。奥歯が1本抜けると、「かむ力」は60%まで減ってしまいます。

「かむ力」は、運動能力に影響すること分かっています。たとえば、歯をしっかりと食いほると、胃力力が4~6%程度アップすると言われております。また、体を動かす「骨格筋」などの反応や動きに影響したり、体の軸が安定したりするのでパフォーマンスの向上につながります。スポーツを頑張っている人は、ぜひ歯の健康にも注目してメンテナンスを整えましょう。



歯の中はどうなっている？



歯はイーストのように3つの層でできています。人間の歯は非常に強くエナメル質でおおわれており、その下の歯の主体は珪酸カルシウムの結晶でエナメル質よりもかたい成分になります。珪酸カルシウムの内部には神経や血管がとあってい



る歯すきいがあります。